



Menú Diciembre

Ensalada Apis

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

Arroz enjambre

(caldoso con pollo y verduras)

Abejorros navideños

(croquetas de carne)

Postre zum zum zum



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





Menú Desembre

Amanida Apis

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

Arròs eixam

(caldós amb pollastre i verdures)

Borinots nadalencs

(croquetes de carn)

Postres zum zum zum



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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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 iii). 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.				
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo Longanizas con salsa de tomate carne de cerdo al horno CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al papillote. Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta/Yogur CENA: Hummus amb tosta y marmitako de pescado blanco. Fruta	Festivo	Festivo	Lechuga, maíz, olivas Crema de calabaza Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado CENA: Bonito especiado y alitas de pollo rustidas. Fruta	Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso CENA: Sopa juliana y huevos al plato. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas CENA: Wok de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta	Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en salsa verde. Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa extremeña con fideos, tomate y pimentones Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla CENA: Mini pizzas de berenjena y tortilla rellena de jamón. Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y cebolla CENA: Sopa de ave y ternera al ajo. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil CENA: Crema parmentier y pescado azul al curry. Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil CENA: Crema parmentier y pescado azul al curry. Fruta	Ensalada Apis Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Abejorros navideños croquetas de carne Postre zum zum zum CENA: Paninis variados caseros. Fruta
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
(04)	(05)	(06)	(07)	(08)
(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
(18)	(19)	(20)	(21)	(22)
(25)	(26)	(27)	(28)	(29)

Actividades
did@ctix

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"
Navidad

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

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

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediocía)				
Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	88g	20.4g	30.5g	2.5g
	Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Uv. de Valencia			

dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lergies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa 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.

Lletuga, safanòria, llombarda 04
Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb ou

Lionganisses amb salsa de tomaca
carn de porc al forn



SOPAR: Amanida de tomaca i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives 11

Lentilles ECO llauradores
amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta

Bacallà arrebossat



SOPAR: Moniató especial i aletes de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives 18

Sopa extremaña
amb fideus, tomaca i crostons

Mandonguilles a la santanderina
carr de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba



SOPAR: Mini pizzas d'albergina i truita farcida de pernil. Fruita

Festiu

dimarts

Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa 05
Cigrons a l'hortolana
amb hortalisses

Truita de creïlla i carabasseta
Fruita/logurt

SOPAR: Hummus amb tosta i marmitako de peix blanc. Fruita

Hummus amb tosta
Arròs amb salsa de tomaca

Truita de creïlla



SOPAR: Xampinyó amb allada i guisat de peix blanc. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 19

Cigrons de l'horta
amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita de creïlla i ceba



SOPAR: Sopa d'au i vedella a l'all. Fruita

Festiu

dimecres

Lletuga, remolatxa, dacsa 06
Festiu

Lletuga, remolatxa, cogembre 13

Crema de floricol i poma

Pizza prosciutto
amb pernil dolç, tomaca i formatge



SOPAR: Sopa juliana i ous al plat. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa, olives 20

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Pernilets de pollastre a la caçadora
al forn amb salsa d'hortalisses



SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al caldo curt.

Festiu

dijous

Lletuga, dacsa, olives 07
Festiu

Amanida d'hivern
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, taronja, tonyina i ou

MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa

amb carn picada de porc, tomaca i formatge
logurt



SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, rave, safanòria, dacsa 21

Caragols toscana
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria

Filet de lluç amb salsa merí
al forn amb all i julivert



SOPAR: Crema parmentier y peix blau al curri. Fruita

Festiu

divendres

Lletuga, dacsa, olives 01
Fruità

SOPAR: Sopa d'au i aladroc a la llima.
Fruita

Festiu 08

Lletuga, dacsa, olives 15
Fesols amb verdures especiades
amb hortalisses

Llom a la cassola amb aroma de canyella i llíma
al forn



SOPAR: Crema de verdures i ragout de títot. Fruita

Amanida Apis
Lletuga, tomaca, dacsa, olives amb vinagreta de mel

Arròs eixam
caldós amb pollastre i verdures

Borinots nadalencs
croquetes de carn

Postres zum zum zum

SOPAR: Paninis variats casolans. Fruita

Festiu 29

Activitats
did@ctix

La sostenibilitat
en el rusc

"Arriba l'hivern"
Nadal

Sabies que...

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

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

Consells saludables

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

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Peix sostenible

Font d'omega 3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	AGP
3581kj 856kcal		39.5g	7.5g	12.7g
				15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres		Proteïnes	Sal
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

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

DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas			Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria al horno Fruta
Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Tortilla de patata y calabacín Fruta			Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana		Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas al horno Fruta
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta		Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta	Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Filete de lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO salteados con pollo SIN QUESO Gelatina de sabores	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras
	Tortilla de patata y cebolla Fruta	Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas	Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum
			Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil	
			Fruta	

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta			Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta		Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Ensalada de invierno Macarrones "sin gluten" salteados con pollo SIN QUESO Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Tortilla de patata y cebolla Fruta				Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel Arroz enjambre caldo con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas			Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de zanahoria
Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta permitida	Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida			Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida 7 8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Hummus con pan 12 Arroz con salsa de tomate	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana		Lechuga, maíz, olivas 14 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Tortilla de patata Fruta permitida	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida	Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa de ave con fideos	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 21 Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras
Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lomo al ajo y perejil al horno Fruta permitida	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades
did@ctiXLa sostenibilidad
en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas Crema de calabaza al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta	Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema de coliflor y manzana Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa extremeña con fideos, tomate y picatostes Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel Arroz enjambre caldo con pollo y verduras Abejorros navideños croquetas de carne Postre zum zum zum

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad
en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas Crema de calabaza al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta	Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa extremeña con fideos, tomate y picatostes Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Ensalada de invierno Macarrones ECO a la boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel Arroz enjambre caldo con pollo y verduras Abejorros navideños croquetas de carne Postre zum zum zum

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas			Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de zanahoria
Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta permitida	Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida			Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida 8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Hummus con pan 12 Arroz con salsa de tomate	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana		Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Tortilla de patata Fruta permitida	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida	Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo 14 Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta permitida 21 Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa de ave con fideos	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria 21 Lomo al ajo y perejil al horno	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum 22
Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida		

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

menú

MENÚ CELIACO-
ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS
ESPECÍFICAS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida			Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Guiso de patatas con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Hummus con pan "sin gluten" Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida		Lechuga, maíz, olivas Ensalada de invierno SIN NARANJA Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida		Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida		Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida

DICIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad
en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

menúALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE- PESCADO-
CHOCOLATE

DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta			Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Lomo al ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

irco
alimentar cuidando**Actividades**
did@ctiX**La sostenibilidad en la colmena****"Llega el invierno"****Navidad****Sabías que...****Consejos saludables**

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

DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta			Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Guiso de patatas con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Ensalada de invierno Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	al horno con ajo y perejil Filete de merluza en salsa mery Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos "sin gluten" 4	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas 5			Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria 1
Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta permitida	Muslo de pollo asado Fruta permitida			Muslo de pollo al horno Fruta permitida 8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate SIN AJO Fruta permitida 12	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana 13		Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas 15
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Magro guisado SIN AJO Fruta permitida	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida	Ensalada de invierno SIN HUEVO 14	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas 19	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria 21	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta permitida
Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Jamón serrano y queso Fruta permitida	Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Filete de merluza al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras 22
				Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

NO SE USARÁ AJO EN
NINGUNA ELABORACIÓN

Consejos saludables

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

DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta			Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Ensalada de invierno Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Lomo al ajo y perejil al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta		Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta			Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Guiso de patatas con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Hummus con pan "sin gluten" Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta		Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta				Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad
en la colmena

"Llega el invierno"
Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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