



Menú febrero

Ensalada de la abeja reina

(lechuga, tomate, zanahoria, lombarda)

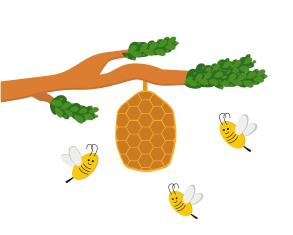
Realera de verduras

(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)

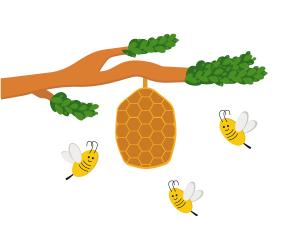
Realera de verdures

(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**





Febrero 2024

COLEGIO SAGRADA FAMÍLIA PATRONATO

Menu autonoma

miércoles lunes martes 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. Lechuga, zanahoria, Lechuga, zanahoria, pepino, Lechuga, maíz, olivas lombarda, olivas maíz Olleta de alubias blancas con Sopa cubierta con fideos Arroz viudo verduras de temporada de ave y cerdo con huevo con verduras Tortilla de patata Albóndigas a la jardinera Filete de abadejo a la riojana Fruta carne de cerdo al horno con cebolla, al horno con salsa de hortalizas zanahoria, calabacín y pimiento Fruta/Yogur CENA: Crema de maíz dulce y revuelto CENA: Brócoli al ajillo y chuleta de pavo CENA: Sopa juliana y pescado blanco al al horno Fruta de huevo con pisto. Fruta limón, Fruta Lechuga, remolacha, maíz Lechuga, zanahoria, maíz, Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Guiso de garbanzos con Crema de coliflor con queso verduras Espirales a la provenza con patata, calabacín, cebolla y zanahoria con verduras y hierbas aromáticas Solomillo de pollo empanado Boquerón en tempura casera Hamburguesa con salsa de Fruta cebolla caramelizada Fruta al horno Fruta CENA: Sopa de ave y pescado guisado. CENA: Hojaldre de verduras y huevos al CENA: Crema de verduras y pavo al plato, Fruta curry. Fruta (19) Lechuga, zanahoria, Lechuga, remolacha, maíz Hummus de garbanzos con lombarda, olivas tosta Crema de verduras campestres Cazuela de lentejas hortelanas **MACARRONES ECO estilo** con patata, puerro, zanahoria y calabacín con hortalizas Pizza prosciutto napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Bacalao rebozado con fiambre de york, tomate y queso Filete de merluza al horno con Fruta Fruta ajo y perejil Fruta CENA: Wok de verduras y cazuela de CENA: Tomate a la provenzal y pavo CENA: Pipirrana y tortilla de jamón. Fruta asado. Fruta magro. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, (27)

Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo

al horno con salsa de hortalizas y patata

de tomillo Fruta al horno

Longanizas con tomate al aroma

Lechuga, zanahoria,

Crema parmentiere

lombarda, olivas

con patata y puerro

Fruta

CENA: Sopa tapioca y huevo a la plancha. CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **LENTEJAS ECO a la jardinera** con hortalizas

Varitas de merluza

Fruta

CENA: Crema de calabacín y ternera en adobo casero Fruta

iueves

Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno

Fruta

CENA: Bastones de boniato especiado y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, (08) Iombarda

MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Merluza rebozada

Fruta

CENA: Pastel de coliflor con patata y filete de lomo sajonia asado. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con

hortalizas Tortilla francesa

Fruta

CENA: Calabacín relleno de champiñones y sepia en salsa. Fruta

Ensalada de la abeja reina echuga, tomate, zanahoria, lombarda

Realera de verduras rroz con verduras

Alitas de pollo a la miel de **ABJota** al horno

Nido de vainilla lan sabor vainilla

> CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al pil pil. Fruta

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al tomillo Fruta

viemes

Lechuga, remolacha, maíz Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa merv al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Zarangollo de calabacín y tosta con hummus, Fruta

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

CENA: Judías verdes al pimentón y pescado blanco a la sal. Fruta

Ensalada mixta con atún

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

(16)

Arroz a banda con merluza y marisco Yogur

CENA: Berenjena a la parmesana y ternera estofada. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

Potaje de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín

Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta



Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abeias...?

"Te quiero como eres" 14 febrero

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

su gran número de propiedades nutricionales, además, ABJota nos recuerda que son polinizadas por las abejas y que en el cole las cocinan muy

eco Ingredientes ECO 19

Pescado sostenible

De temporada Gastronomía local Sugerencia CENA

3 Fuente de omega3

Proteína vegetal

Menú temático



Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía Grasas AGS AGM AGP 3301ki

789kcal 37.5q 7.1q 12.5q 13.8q Hidratos de Azúcares Proteínas Carbono

8.3g 29.4g 2.6a Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

SOPAR: Wok de verdures i cassola de

Llonganisses amb tomaca a

SOPAR: Sopa tapioca i ou a la planxa.

Crema parmentiere

amb creilla i porro

l'aroma de timó

Lletuga, safanòria, llombarda, (26)

magre. Fruita

al forn

Fruita

Febrer 2024

COLEGIO SAGRADA FAMÍLIA PATRONATO

Menu autonoma

O SOPAR: Pipirrana i truita de pernil. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa

amb hortalisses

Fruita

Varetes de lluç

en adob casolà. Fruita

cco LLENTILLES ECO a la jardinera

SOPAR: Crema de carabasseta i vedella

dilluns dimarts dimecres INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ji). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenvat 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 Lletuga, safanòria, cogombre. (06) Lletuga, safanòria, llombarda, (05) dacsa Sopa coberta amb fideus Arròs viudo d'au i porc amb ou amb verdures Mandonguilles a la jardinera Filet de abadejo a la riojana Fruita carn de porc al forn amb ceba, carlota, al forn amb salsa d' hortalisses carabasseta i pimentó Fruita Fruita/logurt SOPAR: Crema de dacsa dolça i regirada SOPAR: Bròcoli amb allada i xulla de d'ou amb samfaina, Fruita polit al forn, Fruita llima. Fruita Lletuga, safanòria, llombarda, (12) Lletuga, remolatxa, dacsa Guisat de cigrons amb verdures Crema de floricol amb formatge amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria Hamburguesa amb salsa de Filet de pollastre arrebossat ceba caramel·litzada Fruita al forn Fruita 4 Fruita SOPAR: Pasta fullada de verdures i ous al SOPAR: Sopa d'au i peix guisat. Fruita plat, Fruita Fruita Lletuga, safanòria, llombarda, (19) Lletuga, remolatxa, dacsa olives llesca Crema de verdures campestres Cassola de llenties hortelanes amb creilla, porro, safanòria i carabasseta amb hortalisses Pizza prosciutto napolitana Bacallà arrebossat amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i polit

Arròs amb salsa de tomaca

al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles

SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix

Gulash de titot

blanc a la planxa Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, (27)

rostit. Fruita

Fruita



SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al

al pil pil. Fruita

ou dur i olives

formatge

logurt

timó Fruita

Amanida completa

Espaguetis bolonyesa

amb carn picada de porc, tomaca i

dijous

amb creīlla, carabasseta, ceba i safanòria

Llom a les herbes provençals

Lletuga, dacsa, olives

Cigrons de l'horta



divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa

Fideus a la cassola amb

al forn amb all i julivert

Filet de lluç amb salsa meri

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la

mediterrània. Fruita

(29)

verdures

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

la Dieta Mediterrània a causa del seu gran nombre de propietats nutricionals a més ABJota ens recorda que són pol·linitzades per les abelles i que en el col·le les cuinen molt riques. No te les



Peixsostenible

De temporada

Font d'omega3

Gastronomia local

Suggeriment SOPAR

Proteina vegetal

Dia menú temàtic

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia Greix AGS AGM AGP 3301ki

789kcal 7.1g 12.5g 13.8g 37.5q Hidrats de Proteïnes Carboni

8.3g 29.4g 2.6g Menú irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-PROTEÍNA LECHE DE VACA

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
			Garbanzos de la huerta	Fideos a la cazuela con verduras
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Verdulas
			Lomo a las hierbas provenzales	Filete de merluza en salsa mery
13			al horno	al horno con ajo y perejil
	11.11		Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas 7	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8	Lechuga, remolacha, pepino 9
Sopa de ave con <mark>fideos</mark>	Arroz viudo	Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	MACARRONES ECO con tomate y aceitunas	Estofado de lentejas camp <mark>e</mark> sinas
	con verduras			con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Lomo a la jardinera	Filete de aba <mark>dejo a la riojana</mark>	Tortilla de patata	Filete de merluza rebozada casera	Musio de polio a la portuguesa
al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	al horno con salsa de hortalizas		con harina de maíz	con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12	Lechuga, remolacha, maíz 13	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria	16
Crema de coliflor	Guiso de garbanzos con	Espirales a la provenza	Cassoulet de alubias con	Ensalada mixta con atún
	verduras		hortalizas	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo
	con patata, calabacín, ce <mark>bolla y zanahoria</mark>	con verduras y hierbas aromáticas		duro y olivas
Pechuga de pollo rebozada	Muslo de pollo con salsa de	Boquerón rebozado casero	Tortilla francesa	Arroz a banda
casera	cebolla <mark>caramelizada</mark>			
con harina de maíz Fruta	al horno Fruta	con harina de maíz Fruta	Fruta	con merluza y marisco Gelatina de sabores
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remola <mark>cha, maíz 20</mark>	Hummus con pan 21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas 23
Cazuela de lentejas hortelana	Crema de v <mark>erduras</mark> campestres	MACARRONES ECO estilo napolitana	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos
con hortalizas	con patata, puerro, zanahoria <mark>y calabacín</mark>	con tomate, calabacín, cebolla y puerro		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Filete de abadejo rebozado	Panini casero de jamón	Filete de merluza al horno con		Tortilla de patata y calabacín
casero con harina de maíz	serrano y tomate	ajo <mark>y perejil</mark>	Alitas de pollo a la miel	Tortilla de patata y calabaciii
Fruta	Fruta	Fruta	Alpro de vainilla	Fruta
Lechuga, zanahoria, lomb <mark>arda, oli</mark> vas 26	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 27	Lechuga, remolacha, maíz 28	29	
Crema parmentier	Arroz con salsa de tomate	LENTEJAS ECO a la jardinera	Ensalada completa	
		con hortalizas	techuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	
Longanizas con tomate al aroma de tomillo	Gulash de pavo	Filete de merluza rebozada casera	Espaguetis salteados con pollo	
al horno	al horno con salsa de hortalizas	con harina de maíz	con tomate	



Actividades did@ctiX

Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

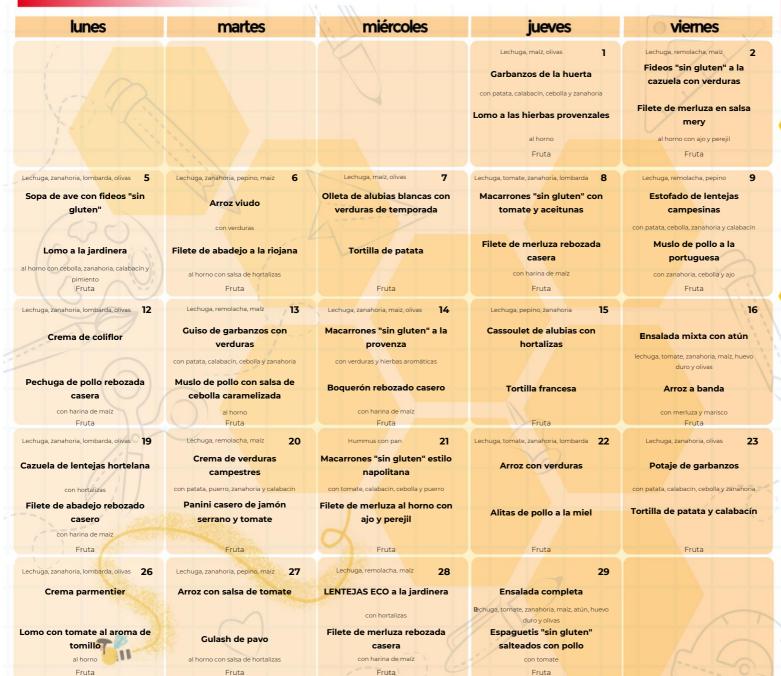
Sabías que...





ALERGIA/INTOLERANCIA SOJA-PROTEÍNA DE LA LECHE-LACTOSA

FEBRERO 2024





Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...





ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO-KIWI

Fruta permitida

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viemes
			Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, maíz 2
			Garbanzos de la huerta	Fideos a la cazuela con
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	verduras
			Lomo a las hierbas provenzales	Muslo de pollo al horno con ajo y perejil
1 /3			al horno	
			Fruta permiti <mark>da</mark>	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas 7	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	Lechuga, remolacha, pepino 9
Sopa de ave con <mark>fideos</mark>	Arroz viudo	Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	MACARRONES ECO con tomate y aceitunas	Estofado de lentejas campesinas
	con verduras			con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Albóndigas a la jardinera	Filete de aba <mark>dejo a la riojana</mark>	Tortilla de patata	Filete de lomo rebozado casero	Musio de polio a la portuguesa
carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	al horno con salsa de hortalizas		con harina de maíz	con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta permitida	Fruta permiti <mark>da</mark>	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12	Lechuga, remolacha, maíz 13	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria	16
Crema de coliflor con queso	Guiso de garbanzo <mark>s con</mark> verduras	Espirales a la provenza	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada mixta con atún
	con patata, calabacín, ce <mark>bolla y zanahoria</mark>	con verduras y hierbas aromáticas		lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Pechuga de pollo rebozada	Hamburgues <mark>a con salsa de</mark>	Rollitos de queso con	Tautilla frances	A
casera	cebolla <mark>caramelizada</mark>	guarnición de patatas	Tortilla francesa	Arroz con setas
con harina de maíz	al horno			
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remola <mark>cha, maíz 20</mark>	Hummus con tosta 21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas 23
Cazuela de lentejas hortelana	Crema de verduras	MACARRONES ECO estilo	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos
(3/3)	campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
con hortalizas	Panini casero de jamón	con tomate, calabacin, cebolia y puerro		con patata, calabacin, cebolla y zananoria
Filete de abadejo rebozado casero	serrano, tomate y queso	Lomo <mark>a</mark> l hor <mark>no con ajo y perejil</mark>	Alitas de pollo a la miel	Tortilla de patata y calabacín
con harina de maíz				
Fruta permit <mark>i</mark> da	Fruta permitida	Fruta permitida	Flan de vainilla	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 27	Lechuga, remolacha, maíz 28	29	
Crema parmentier	Arroz con salsa de tomate	LENTEJAS ECO a la jardinera	Ensalada completa	
		con hortalizas	⊈chuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	
Longanizas con tomate al aroma de tomillo	Gulash de pavo	Pechuga de pollo rebozada casera	Espaguetis salteados con pollo	
al horno	al horno con salsa de hortalizas	con harina de maíz	con tomate y queso	

Fruta permitida



Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...





ALERGIA/INTOLERANCIA BRÓCOLI

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viemes
		Y/	Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, maíz 2
			Garbanzos de la huerta	Fideos a la cazuela con verduras
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	
			Lomo a las hierbas provenzales	Filete de merluza en salsa mery
			al horno	al horno con ajo y perejil
			Fruta	Fruta
echuga, zanahoria, lom <mark>barda, olivas 5</mark>	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas 7	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	Lechuga, remolacha, pepino 9
Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo	Arroz viudo	Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	MACARRONES ECO con tomate y aceitunas	Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Albóndigas a la jardinera	Filete de abadejo a la riojana	Tortilla de patata	Meriuza rebozada	Musio de pollo a la portuguesa
carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	al horno con salsa d <mark>e hortalizas</mark> Fruta	Fruta	Fruta	con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 12	Lechuga, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria	16
Crema de coliflor con queso	Guiso de garbanz <mark>os con</mark> verduras	Espirales a la provenza	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada mixta con atún
	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con verduras y hierbas aromáticas		lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
olomillo de pollo empanado	Hamburguesa con salsa de cebolla c <mark>aramelizada</mark>	Boquerón en tempura casera	Tortilla francesa	Arroz a banda
Fruta	al horno Fruta	Fruta	Fruta	con merluza y marisco Yogur
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remolacha, maíz 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas 23
azuela de lentejas hortelana	Crema de v <mark>erduras</mark> campestr <mark>es</mark>	MACARRONES ECO estilo napolitana	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos
con hortalizas	con patata, puerro, zanahoria y calabacín	con tomate, calabacín, cebolla y puerro		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Bacalao rebozado	Pizza prosciutto	Filete de me <mark>rluza al horno con</mark> ajo <mark>y perejil</mark>	Alitas de pollo a la miel	Tortilla de patata y calabacín
Fruta	con fiambre de york, tomate y queso Fruta	Fruta	Flan de vainilla	Fruta
echuga, zanahoria, lomb <mark>arda, oliv</mark> as 26	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 27	Lechuga, remolacha, maíz 28	29	
Crema parmen <mark>tier</mark>	Arroz con salsa de tomate	LENTEJAS ECO a la jardinera	Ensalada completa	
		con hortalizas	I≜chuga, tomate, z <mark>anahoria, maíz, atún, huevo</mark> duro y olivas	



Actividades did@ctiX

Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

Sabías que...





FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, maíz 2
			Garbanzos de la huerta	Fideos a la cazuela con
				verduras
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Filete de merluza en salsa
			Lomo a las hierbas provenzales	mery
			al horno	al horno con ajo y perejil
			Fruta	Fruta
		Lochura mais elères		
thuga, zanahoria, lom <mark>barda, olivas 5</mark>	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas 7	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	Lechuga, remolacha, pepino 9
Sopa cubierta co <mark>n fideos</mark>	Arroz viudo	Olleta de alubias blancas con	MACARRONES ECO con tomate	Estofado de lentejas
(23-1)		verduras de temporada	y aceitunas	campesinas
de ave y cerdo con huevo	con verduras			con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Albóndigas a la jardinera	Filete de aba <mark>dejo a la riojana</mark>	Tortilla de patata	Merluza rebozada	Muslo de pollo a la portuguesa
carne de cerdo al horno con cebolla,	al horno con salsa de hortalizas			con zanahoria, cebolla y ajo
zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
huga, zanahoria, lombarda, olivas 12	Lechuga, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria	16
naga, zananona, iombarda, olivas 12	5/1	Leeriaga, zariarioria, maiz, olivas		
rema de coliflor con queso	Guiso de garbanz <mark>os con</mark> verduras	Espirales a la provenza	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada mixta con atún
	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con verduras y hierbas aromáticas		lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo
				duro y olivas
lomillo de pollo empanado	Hamburgues <mark>a con salsa de</mark> cebolla c <mark>aramelizada</mark>	Boquerón en tempura casera	Tortilla francesa	Arroz a banda
	al horno			con merluza y marisco
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
chuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remolacha, maíz 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas 23
127	Crema de v <mark>erduras</mark>	MACARRONES ECO estilo		/
zuela de lentejas hortelana	campestres	napolitana	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos
con hortalizas	con patata, puerro, zanahoria y calabacín	con tomate, calabacín, cebolla y puerro		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Bacalao rebozado	Pizza prosciutto	Filete de merluza al horno con	Alitas de pollo a la miel	Tortilla de patata y calabacír
Dacaiao i ebozado	Fizza prosciutto	ajo y <mark>perejil</mark>	Antas de pono a la mier	- Factor y Calabach
	con fiambre de york, tomate y queso			
Fruta	Fruta	Fruta	Flan de vainilla	Fruta
chuga, zanahoria, lombarda, olivas 26	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 27	Lechuga, remolacha, maíz 28	29	
Crema parmentier	Arroz con salsa de tomate	LENTEJAS ECO a la jardinera	Ensalada completa	
			Dechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo	
		con hortalizas	duro y olivas	
onganizas con tomate al aroma de tomillo	Gulash de pavo	Varitas de merluza	Espaguetis boloñesa	
aroma de tomillo				



Actividades did@ctiX

abejas...?

"Te quiero como eres"

Sabías que...





ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-CALAMAR-KIWI

Fruta permitida

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
			Garbanzos de la huerta	Fideos a la cazuela con verduras
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	
			Lomo a las hierbas provenzales	Muslo de pollo al horno con ajo y perejil
i			al horno Fruta permiti <mark>da</mark>	Fruta permitida
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 5.	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	Lechuga, remolacha, pepino 9
Leeringa, zariarioria, iornoarda, olivas 5	Lecriuga, zariarioria, pepino, maiz	Olleta de alubias blancas con	MACARRONES ECO con tomate	Estofado de lentejas
Sopa de ave con <mark>fideos</mark>	Arroz viudo	verduras de temporada	y aceitunas	campesinas
	con verduras			con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Albóndigas a la jardinera	Filete de aba <mark>dejo a la riojana</mark>	Tortilla de patata	Filete de lomo rebozado casero	Muslo de pollo a la portuguesa
carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	al horno con salsa d <mark>e hortalizas</mark>		con harina de maíz	con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta permitida	Fruta permiti <mark>da</mark>	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 12	Lechuga, remolacha, maíz 13	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria	16
Crema de coliflor con queso	Guiso de garbanzo <mark>s con</mark> verduras	Espirales a la provenza	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada mixta con atún
	con patata, calabacín, ce <mark>bolla y zanahoria</mark>	con verduras y hierbas aromáticas		lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Pechuga de pollo rebozada	Hamburgues <mark>a con salsa de</mark>	Rollitos de queso con	Tortilla francesa	Arroz con setas
casera	cebolla <mark>caramelizada</mark>	guarnición de patatas	Tortina Haricesa	Alloz coll setas
con harina de maíz Fruta permitida	al horno Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remolacha, maíz 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas 23
azuela de lenteias bort-la-s	Crema de v <mark>erduras</mark>	MACARRONES ECO estilo	Arroz con verduras	Detain de garbanzas
azuela de lentejas hortelana	campestres	napolitana	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos
con hortalizas	con patata, puerro, zanahoria y calabacín	con tomate, calabacín, cebolla y puerro		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Filete de abadejo rebozado casero	Panini casero de jamón	Lomo al horno con ajo y perejil	Alitas de pollo a la miel	Tortilla de patata y calabacín
casero con harina de maíz	serrano, tomate y queso			
Fruta permi <mark>tida</mark>	Fruta permitida	Fruta permitida	Flan de vainilla	Fruta permitida
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 26	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 27	Lechuga, remolacha, maíz 28	29	
Crema parmentier	Arroz con salsa de tomate	LENTEJAS ECO a la jardinera	Ensalada completa	
		con hortalizas	Œchuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	
Longanizas con tomate al aroma de tomillo	Gulash de pavo	Pechuga de pollo rebozada casera	Espaguetis salteados con pollo	
aronia de tomino		Casera		

Fruta permitida

Yogur



Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...





MENÚ CELIACO-ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS ESPECÍFICAS

Fruta permitida

FEBRERO 2024

	ESPECIFICAS				
lunes	martes	miércoles	jueves	viemes	
			Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, maíz	
			Garbanzos de la huerta	Fideos "sin gluten" a la	
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	cazuela con verduras	
			Lomo a las hierbas provenzales	Filete de merluza en salsa mery	
			al horno	al horno con ajo y perejil	
			Fruta permiti <mark>da</mark>	Fruta permitida	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas 7	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8	Lechuga, remolacha, pepino 9	
Sopa de ave con fi <mark>deos "sin</mark> gluten"	Arroz viudo	Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Macarrones " <mark>sin gluten" con</mark> tomat <mark>e y aceitunas</mark>	Verduras salteadas con arroz	
	con verduras		Filete de merluza rebozada	Musio de polio a la	
Albóndigas a la jardinera	Filete de abad <mark>ejo a la riojana</mark>	Tortilla de patata	casera	portuguesa	
carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	al horno con salsa de hortalizas		con harina de maíz	con zanahoria, cebolla y ajo	
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	1
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12	Lechuga, remolacha, maíz 13	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria	16	P
Crema de coliflor con queso	Guiso de garbanzos con verduras	Macarrones "sin gluten" a la provenza	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada mixta con atún	
	con patata, calabacín, ce <mark>bolla y zanahoria</mark>	con verduras y hierbas aromáticas	Hortanzas	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo	
Pechuga de pollo rebozada	Hamburgues <mark>a con salsa de</mark>	Barrarán raharada assara	- Am /	duro y olivas	7
casera	cebolla c <mark>aramelizada</mark>	Boquerón rebozado casero	Tortilla francesa	Arroz a banda	
con harina de maíz	al horno	con harina de maíz		con merluza y marisco	
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remola <mark>cha, maíz 20</mark>	Hummus con pan "sin gluten"	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas 23	
Verduras salteadas con arroz	Crema de v <mark>erduras</mark>	Macarrones "sin gluten" estilo	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos	
13/11	campestr <mark>es</mark>	napolitana		, otajo to guidanzos	
	con patata, puerro, zanahoria <mark>y calabacín</mark>	con tomate, calabacín, cebolla y puerro		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	1
Filete de abadejo rebozado	Pizza "sin gluten" de jamón	Filete de merluza al horno con	Alitas de pollo a la miel	Tortilla de patata y calabacín	
casero con harina de maíz	serrano, tomate y queso	ajo y perejil			
Fruta permit <mark>i</mark> da	Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur	Fruta permitida	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 27	Lechuga, remolacha, maíz 28	29	Trata permitida	
		Guiso de patatas con			
Crema parmentier	Arroz con salsa de tomate	hortalizas	Ensalada completa Bechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo		
			duro y olivas		
Longanizas con tomate al	Gulash de pavo	Filete de merluza rebozada	Espaguetis " <mark>sin gluten"</mark>		
aroma de tomillo		casera	salteados con pollo		
al horno	al horno con salsa de hortalizas	con harina de maíz	con tomate y queso		

Fruta permitida

Yogur



Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...



menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE- PESCADO-CHOCOLATE

FEBRERO 2024

	CHOCOLATE				
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
			Lechuga, maíz, olivas 1 Garbanzos de la huerta	Lechuga, remolacha, maiz Fideos a la cazuela con verduras	
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria		
			Lomo a las hierbas provenzales	Muslo de pollo al horno con ajo y perejil	K
			Fruta	Fruta	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas 7	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8	Lechuga, remolacha, pepino 9	
Sopa de ave con <mark>fideos</mark>	Arroz viudo	Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	MACARRONES ECO con tomate y aceitunas	Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	
Albóndigas a la jardinera	Pechuga de pollo a la riojana	Tortilla de patata	Filete de lomo rebozado casero	Muslo de pollo a la portuguesa	
carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	al horno con salsa d <mark>e hortalizas</mark> Fruta	Fruta	con harina de maíz Fruta	<mark>con zan</mark> ahoria, cebolla y ajo Fruta	Į
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12	Lechuga, remolacha, maíz 13	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria	16	-
Crema de coliflor con queso	Guiso de garbanzo <mark>s con</mark> verduras	Espirales a la provenza	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada mixta	
Pechuga de pollo rebozada casera	con patata, calabacin, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada	con verduras y hierbas aromáticas Rollitos de queso con quarnición de patatas	Tortilla francesa	SIN ATÚN Arroz con setas	12
con harina de maíz Fruta	al horno Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remolacha, maíz 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas 23	
Cazuela de lentejas hortelana	Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos	
Pechuga de pollo rebozada	Panini casero de jamón			Tortilla de patata y calabacín	
casera con harina de maíz	serrano, tomate y queso	Lomo al horno con ajo y perejil	Alitas de pollo a la miel	Tortina de patata y Calabaciii	
Fruta	Fruta	Fruta	Flan de vainilla	Fruta	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 27	Lechuga, remolacha, maíz 28	29		
Crema parmen <mark>tier</mark>	Arroz con salsa de tomate	LENTEJAS ECO a la jardinera	Ensalada completa SIN ATÚN		
Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno	Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz	Espaguetis salteados con pollo		1



Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas…?

"Te quiero como eres"

Sabías que...





ALERGIA/INTOLERANCIA LENTEJAS

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	o viernes
			Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, maíz 2
			Garbanzos de la huerta	Fideos a la cazuela con verduras
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Y
			Lomo a las hierbas provenzales	Filete de merluza en salsa mery
			al horno	al horno con ajo y perejil
			Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas 7	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8	Lechuga, remolacha, pepino 9
Sopa de ave con <mark>fideos</mark>	Arroz viudo	Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	MACARRONES ECO con tomate y aceitunas	Verduras salteadas con arroz
Albóndigas a la jardinera	Filete de abadejo a la riojana	Tortilla de patata	Filete de merluza rebozada casera	Musio de polio a la portuguesa
carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	al horno con salsa de hortalizas		con harina de maíz	con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12	Lechuga, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria	16
Crema de coliflor con queso	Guiso de garbanz <mark>os con</mark>	Espirales a la provenza	Cassoulet de alubias con	Ensalada mixta con atún
	verduras		hortalizas	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo
	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con verduras y hierbas aromáticas		duro y olivas
Pechuga de pollo rebozada casera	Hamburgues <mark>a con salsa de</mark> cebolla c <mark>aramelizada</mark>	Boquerón rebozado casero	Tortilla francesa	Arroz a banda
casera con harina de maíz	al horno	con harina de maíz		con merluza y marisco
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remolacha, maíz 20	Hummus con pan 21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas 23
/erduras salteadas con arroz	Crema de v <mark>erduras</mark>	MACARRONES ECO estilo	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos
January Con Miloz	campestres	napolitana	Tordards	
	con patata, puerro, zanahoria y calabacín	con tomate, calabacín, cebolla y puerro		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Filete de abadejo rebozado casero	Panini casero de jamón serrano, tomate y queso	Filete de me <mark>rluza al horno con</mark> ajo y perejil	Alitas de pollo a la miel	Tortilla de patata y calabacín
con harina de maíz	25.7 a.lo, comate y queso	Cajo y perejii		
Fruta	Fruta	Fruta	Flan de vainilla	Fruta
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 26	Lechuga, zanahoria, pepi <mark>no, maiz 27</mark>	Lechuga, remolacha, maíz 28	29	
Crema parmentier	Arroz con salsa de tomate	Guiso de patatas con hortalizas	Ensalada completa	
		1131 tall2d5	I≜chuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	
Longanizas con tomate al aroma de tomillo	Gulash de pavo	Filete de merluza rebozada casera	Espaguetis salteados con pollo	
al horno	al horno con salsa de hortalizas	con harina de maíz	con tomate y queso	



Actividades did@ctiX

Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

Sabías que...





ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-AJO-CÚRCUMA-KIWI

Fruta permitida

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, maíz 2
			Garbanzos de la huerta	Fideos "sin gluten" a la
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	cazuela con verduras
			Lomo a las hierbas provenzales	Filete de merluza a la plancha
			al horno Fruta permiti <mark>da</mark>	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas 7	Lechuga, tomate, zanaho <mark>ria, lombarda 8</mark>	Lechuga, remolacha, pepino 9
Sopa de ave con fideos "sin		Olleta de alubias blancas con	Macarrones "sin gluten" con	Estofado de lentejas
gluten"	Arroz viudo	verduras de temporada	tomate y aceitunas	campesinas
(000)	con verduras	1		con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Lomo a la jardinera	Filete de abadejo a la riojana	Magro con patatas	Filete de merluza rebozada casera	Muslo de pollo rustido
al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	al horno con salsa d <mark>e hortalizas</mark>		con harina de maíz	
Fruta permitida	Fruta permiti <mark>da</mark>	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, remolacha, maíz 13	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria	16
Crema de coliflor con queso	Guiso de garbanz <mark>os con</mark> verduras	Macarrones "sin gluten" a la provenza	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada mixta con atún
	con patata, calabacín, ce <mark>bolla y zanahoria</mark>	con verduras y hierbas aromáticas		SIN HUEVO
Pechuga de pollo rebozada	222-2			
casera	Lomo en sa <mark>lsa de cebolla</mark>	Boquerón rebozado casero	Jamón serrano y queso	Arroz a banda
con harina de maíz	al horno	con harina de maíz		con merluza y marisco
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remola <mark>cha, maíz 20</mark>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas 23
Cazuela de lentejas hortelana	Crema de v <mark>erduras</mark>	Macarrones "sin gluten" estilo	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos
13/1	campestres	napolitana		
con hortalizas	con patata, puerro, zanahoria y calabacín	con tomate, calabacín, cebolla y puerro		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Filete de abadejo rebozado casero	Panini casero de jamón	Filete de merluza al horno	Alitas de pollo a la miel	Pescado blanco al horno con
casero con harina de maíz	serrano, tomate y queso			patatas
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Flan de vainilla	Fruta permitida
echuga, zanahoria, lomb <mark>arda, oli</mark> vas 26		Lechuga, remolacha, maíz 28	29	
Crema parmentier	Arroz con salsa de tomate	LENTEJAS ECO a la jardinera	Ensalada completa	
		con hortalizas	SIN HUEVO	
lata da lorra y	Cutok I	Filete de merluza rebozada	Espaguetis <mark>"sin gluten"</mark>	
ilete de lomo con pisto asado	Gulash de pavo	casera	salteados c <mark>on pollo</mark>	
al horno	al horno con salsa de hortalizas	con harina de maíz	con tomate y queso	

Fruta permitida

Yogur



Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

NO SE USARÁ AJO EN NINGUNA ELABORACIÓN





ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, maíz 2
			Garbanzos de la huerta	Fideos a la cazuela con verduras
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	
			Lomo a las hierbas provenzales	Muslo de pollo al horno con ajo y perejil
			al horno	
	6.1.		Fruta	Fruta
echuga, zanahoria, lom <mark>barda, olivas 5</mark>	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas 7	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8	Lechuga, remolacha, pepino 9
Sopa de ave con <mark>fideos</mark>	Arroz viudo	Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	MACARRONES ECO con tomate y aceitunas	Estofado de lentejas campesinas
	con verduras			con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Albóndigas a la jardinera	Filete de aba <mark>dejo a la riojana</mark>	Tortilla de patata	Filete de lomo rebozado casero	Muslo de pollo a la portuguesa
carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	al horno con salsa d <mark>e hortalizas</mark>		con harina de maíz	con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 12	Lechuga, remolacha, maíz 13	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria	16
Crema de coliflor con queso	Guiso de garbanzo <mark>s con</mark> verduras	Espirales a la provenza	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada mixta con atún
	con patata, calabacín, ce <mark>bolla y zanahoria</mark>	con verduras y hierbas aromáticas		lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Pechuga de pollo rebozada	Hamburgues <mark>a con salsa de</mark>	Rollitos de queso con	Tortilla francesa	Arroz con setas
casera	cebolla c <mark>aramelizada</mark>	guarnición de patatas	Totalia Hallesa	AITOE COIT SELAS
con harina de maíz Fruta	al horno Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remolacha, maíz 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas 23
azuela de lentejas hortelana	Crema de v <mark>erduras</mark>	MACARRONES ECO estilo	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos
13/11	campestres	napolitana	, ii oz son verduras	
con hortalizas Filete de abadejo rebozado	con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de jamón	con tomate, calabacín, cebolla y puerro		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
casero	serrano, tomate y queso	Lomo <mark>a</mark> l horn <mark>o con ajo y perejil</mark>	Alitas de pollo a la miel	Tortilla de patata y calabacín
con harina de maíz				
Fruta	Fruta	Fruta	Flan de vainilla	Fruta
echuga, zanahoria, lomb <mark>arda, oli</mark> vas 26	Lechuga, zanahoria, pepi <mark>no, maiz 27</mark>	Lechuga, remolacha, maíz 28	29	
Crema parmentier	Arroz con salsa de tomate	LENTEJAS ECO a la jardinera	Ensalada completa	
		con hortalizas	⊕chuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	
Longanizas con tomate al	Gulash de pavo	Pechuga de pollo rebozada	Espaguetis salteados con pollo	



Actividades did@ctiX

Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...





ALERGÍA/INTOLERANCIA FRUTAS
ESPECÍFICAS

Fruta permitida

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viemes
			Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
				Fideos a la cazuela con
			Garbanzos de la huerta	verduras
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	
			Lomo a las hierbas provenzales	Filete de merluza en salsa
			Lonio a las merbas provenzales	mery
i \			al horno	al horno con ajo y perejil
			Fruta permiti <mark>da</mark>	Fruta permitida
chuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas 7	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8	Lechuga, remolacha, pepino 9
	T.	Olleta de alubias blancas con	MACARRONES ECO con tomate	Estofado de lentejas
Sopa cubierta con fideos	Arroz viudo	verduras de temporada	y ac <mark>eitunas</mark>	campesinas
de ave y cerdo con huevo	con verduras			con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
1.401				Muslo de pollo a la
lete de lomo a la jardinera	Filete de abad <mark>ejo a la riojana</mark>	Tortilla de patata	Merluza rebozada	portuguesa
orno con cebolla, zanahoria, calabacín y	al horno con salsa de hortalizas			con zanahoria, cebolla y ajo
pimiento Eruta pormitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
Fruta permitida				
nuga, zanahoria, lombarda, olivas 12	Lechuga, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria 15	16
rema de coliflor con queso	Guiso de garbanz <mark>os con</mark> verduras	Espirales a la provenza	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada mixta con atún
	con patata, calabacín, ce <mark>bolla y zanahoria</mark>	con verduras y hierbas aromáticas		lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo
				duro y olivas
lomillo de pollo empanado	Hamburguesa con salsa de	Boquerón en tempura casera	Tortilla francesa	Arroz a banda
	cebolla <mark>caramelizada</mark>			
Fruta permitida	al horno Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	con merluza y marisco Yogur
chuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remolacha, maíz 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas 23
nuga, zananoria, iombarda, olivas 19	Lechuga, remolacha, maiz		Lecnuga, tomate, zananoria, iomoarda	Lecnuga, zananoria, olivas 23
zuela de lentejas hortelana	Crema de ve <mark>rduras</mark>	MACARRONES ECO estilo	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos
1:/1	campestres	napolitana		
con hortalizas	con patata, puerro, zanahoria <mark>y calabacín</mark>	con tomate, calabacín, cebolla y puerro		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Bacalao rebozado	Pizza prosciutto	Filete de merluza al horno con	Alitas de pollo a la miel	Tortilla de patata y calabacín
Bacalao rebozado	Fizza prosciutto	ajo <mark>y perejil</mark>	Antas de pono a la finer	
177	con fiambre de york, tomate y queso			
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur	Fruta permitida
chuga, zanahoria, lombarda, olivas 26	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 27	Lechuga, remolacha, maíz 28	29	
Crema parmentier	Arroz con salsa de tomate	LENTEJAS ECO a la jardinera	Ensalada completa	
		con hortalizas	⊕chuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo	
Longanizas con tomate al	Culcular d	Manhara da el el	duro y olivas Espaguetis boloñesa	
aroma de t <mark>omillo</mark>	Gulash de pavo	Varitas de merluza	Espaguetis bolollesa	
al horno	al horno con salsa de hortalizas		con carne picada de cerdo, tomate y queso	

Fruta permitida

Yogur



Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

Sabías que...



menú celiaco

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viemes
			Lechuga, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
			Garbanzos de la huerta	Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras
			con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Cazuela Coli Veluulas
			Lomo a las hierbas provenzales	Filete de merluza en salsa mery
10			al horno	al horno con ajo y perejil
			Fruta	Fruta
echuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 6	Lechuga, maíz, olivas 7	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8	Lechuga, remolacha, pepino
Sopa de ave con <mark>fideos "sin</mark> gluten"	Arroz viudo	Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Macarrones "s <mark>in gluten" con</mark> tomat <mark>e y aceitunas</mark>	Verduras salteadas con arro
Albóndigas a la jardinera	converduras Filete de abadejo a la riojana	Tortilla de patata	Filete de merluza rebozada casera	Muslo de pollo a la portuguesa
carne de cerdo al horno con cebolla,	al horno con salsa de hortalizas		con harina de maíz	con zanahoria, cebolla y ajo
zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
chuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas 14	Lechuga, pepino, zanahoria	
crema de coliflor con queso	Guiso de garbanz <mark>os con</mark> verduras	Macarrones "sin gluten" a la provenza	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada mixta con atún
	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con verduras y hierbas aromáticas		lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huev duro y olivas
Pechuga de pollo rebozada	Hamburgues <mark>a con salsa de</mark>	Boquerón rebozado casero	Tortilla francesa	Arroz a banda
casera	cebolla c <mark>aramelizada</mark>		Tortina mancesa	Alloz a ballaa
con harina de maíz Fruta	al horno Fruta	con harina de maíz Fruta	Fruta	con merluza y marisco Yogur
chuga, zanahoria, lombarda, olivas 19	Lechuga, remola <mark>cha, maíz 20</mark>	Hummus con pan "sin gluten" 21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22	Lechuga, zanahoria, olivas
erduras salteadas con arroz	Crema de v <mark>erduras</mark> campestr <mark>es</mark>	Macarrones "sin gluten" estilo napolitana	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos
	con patata, puerro, zanahoria y calabacín	con tomate, calabacín, cebolla y puerro		con patata, calabacín, cebolla y zanaho
ilete de abadejo rebozado casero	Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso	Filete de me <mark>rluza al horno con ajo y perejil</mark>	Alitas de pollo a la miel	Tortilla de patata y calabac
con harina de maíz	seriano, tornate y queso	ajo y perejii		
Fruta	Fruta	Fruta	Flan de vainilla	Fruta
chuga, zanahoria, lomb <mark>arda, oli</mark> vas 26	Lechuga, zanahoria, pepi <mark>no, maiz 27</mark>	Lechuga, remolacha, maíz 28	29	
Crema parmentier	Arroz con salsa de tomate	Guiso de patatas con hortalizas	Ensalada completa @chuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo	
Longanizas con tomate al aroma de tomillo	Gulash de pavo	Filete de merluza rebozada casera	duro y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo	
al horno	al horno con salsa de hortalizas	con harina de maíz	con tomate y queso	



Actividades did@ctiX

Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

Sabías que...

