

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana:
"El tambor de Bruc"

Región: Cataluña
Valor: Autoestima

irco

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, remolacha, olivas 9 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz Piña en su jugo	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 11 Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de merluza al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12 Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas 13 Crema de verduras Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta
Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16 Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 17 Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Filete de bacalao a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 18 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo a la miel al horno Fruta	19 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo con tomate Fruta y yogur natural	Lechuga, tomate, maíz, olivas 20 Alubias a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 24 Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO Pizza "sin gluten" con jamón serrano con tomate Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 25 Arroz con verduras Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras 26 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo en salsa con patatas al horno con salsa de verduras Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 27 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria y cebolla Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 30 Crema de calabacín Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Fruta	Humus de garbanzos con tosta "sin gluten" 31 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón al horno Fruta			

20
23