

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1
**Crema de verduras campestres
al aroma de menta fresca**
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo en salsa de hortalizas

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2
**Olleta de alubias blancas con
verduras de temporada**

Tortilla francesa

Fruta

Humus de garbanzos con pan "sin
gluten" 3
**Macarrones "sin gluten" con
tomate y champiñón**

**Filete de merluza al tomillo y
romero**

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6

Hervido valenciano

con patata, cebolla, zanahoria y judía verde

**Filete de bacalao rebozado
casero**

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7

**Sopa de ave con fideos "sin
gluten"**

**Muslo de pollo al horno en
salsa de hortalizas**

al horno con mix de especias
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 8

**Macarrones "sin gluten" con
boloñesa vegetal**

de soja con tomate

Jamón serrano y queso

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 9

Arroz con verduras

Guisado de rape

con patata y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10

**Potaje de GARBANZOS ECO
con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13

**Crema de zanahoria y maíz
dulce**

**Pechuga de pollo rebozada
casera**

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14

**Espaguetis "sin gluten"
salteados con pollo**

con salsa de tomate

Tortilla de atún

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15

Fabada vegetal

con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla

Lomo en salsa de tomate

al horno
Fruta

FESTIVO

FESTIVO

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20

**Sopa de ave con fideos "sin
gluten"**

**Hamburguesa mixta al horno
con patatas a la provenzal**

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza al limón

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22

Crema de calabacín y puerro

**Pizza "sin gluten" con tomate
y atún**

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 23

**Fideuá gandiense con fideo "sin
gluten"**

con pescado y marisco

Jamón serrano y queso

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24

Garbanzos a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

**Huevos al horno con
ratatouille**

con salsa de tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27

Verduras salteadas con arroz

Nuggets de heura

Fruta

Humus de garbanzos con pan "sin
gluten" #

**Macarrones "sin gluten" al
pesto de albahaca**

con tomate

Tortilla de patata y boniato

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Longanizas con pisto
mallorquín**

al horno con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30

**Cassoulet de alubias con
hortalizas**

Muslo de pollo en salsa de pera

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31

Arroz caldoso con acelgas

**Boquerón de nuestras lonjas
con aliño de ajo y perejil**

Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad

IRCO

Sabías que...

Consejos saludables

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