

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Verduras salteadas con arroz

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua gandiense con fideos "sin gluten"

con pescado y marisco

Tortilla de tumbet

con tomate, pimienta y berenjena
Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

Crema de verduras campestres

Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 8

Arroz con magro

Jamón serrano y queso

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9

Olleta de alubias estofadas

con hortalizas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Macedonia de frutas

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Vichyssoise

de patata y puerro

Lomo al ajillo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas

Rustidera de merluza

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14

Garbanzos de la huerta

con hortalizas

Tortilla de zanahoria

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 15

Arroz con verduras

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 16

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

Verduras salteadas con arroz

Albóndigas en salsa de manzana con guisantes

carne de cerdo al horno
Fruta

20

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

Lechuga, tomate, maíz, olivas 21

Macarrones "sin gluten" salteados con pavo y salsa de tomate

Jamón serrano y queso

Macedonia de frutas

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 22

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas

con harina de maíz
Alpro de chocolate

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático