

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>			<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 01</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Lomo asado a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Bastones de boniato especiado y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 02</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras con coliflor, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Zarangollo de calabacín y tosta con hummus. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 05</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave con huevo y garbanzos</p> <p>Albóndigas a la italiana de cerdo al horno con salsa de carne</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de maíz dulce y revuelto de huevo con pisto. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brócoli al ajillo y chuleta de pavo al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 07</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 08</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pastel de coliflor con patata y filete de lomo sajonia asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 09</p> <p>Estofado de lentejas con patata, cebolla y pimiento</p> <p>Muslo de pollo en salsa de naranja al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes al pimentón y pescado blanco a la sal. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado guisado. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>Garbanzos con verduras con patata, zanahoria y espinacas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hojaldre de verduras y huevos al plato. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 14</p> <p>Espirales a la provenza con tomate y verduras</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y pavo al curry. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 15</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabacín relleno de champiñones y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas</p> <p>Arroz a banda con pescado</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Berenjena a la parmesana y ternera estofada. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas con hortelizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y cazuela de magro. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema campestre de verduras con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pavo asado. Fruta</p>	<p>Humus con tosta 21</p> <p>MACARRONES ECO napolitana con hortalizas y queso</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pipirrana y tortilla de jamón. Fruta</p>	<p>Ensalada de la abeja reina (lechuga, tomate, zanahoria, lombarda)</p> <p>Realera de verduras arroz con verduras</p> <p>Pollo guisado a la miel de ABJ al horno</p> <p>Nido de chocolate</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al pil pil. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo al horno con tomate, pimiento y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa tapioca y huevo a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz viudo con verduras</p> <p>Gulash de pavo al horno con salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y ternera en adobo casero. Fruta</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>Espaguetis con salsa boloñesa gratinado con queso con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco al tomillo. Fruta</p>	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

Sabías que...

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

Consejos saludables

Las legumbres son uno de los alimentos claves de la Dieta Mediterránea debido a sus gran número de propiedades nutricionales, además, ABJota nos recuerda que son polinizadas por varias especies de abejas y que en el cole las

- 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 mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3271kj				
782kcal	37.1g	6.7g	12.3g	13.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
77g	8.1g	29.9g	2.5g	

Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite 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.</p>			<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 01</p> <p>Cigrons de l'horta amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba</p> <p>Llom torrat a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bastons de moniato especiats i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 02</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures amb floricol, carlota i carabasseta</p> <p>Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa de ceba i porro</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i llesca amb hummus. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa 05</p> <p>Sopa coberta amb fideus d'au amb ou i cigrons</p> <p>Mandonguilles a la italiana de porc al forn amb salsa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de dacsa dolça i regirada d'ou amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 06</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet d'abadejo en salsa mery al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli amb allada i xulla de polit al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 07</p> <p>Oleta de fesols blanques amb verdures de temporada amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 08</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i olives</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pastís de coliflor amb creïlla i filet de llom saxonia rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 09</p> <p>Estofat de llentilles amb creïlla, ceba i pimentó</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa de taronja al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bajoques al pebre roig i peix blanc a la sal. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa 12</p> <p>Crema de floricol i formatge</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix guisat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 13</p> <p>Cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria i espinacs</p> <p>Hamburguesa mixta amb salsa lionesa al forn amb salsa de ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i ous al plat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 14</p> <p>Espirals a la provença amb tomaca i verdures</p> <p>Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures i titot al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 15</p> <p>Cassoulet de mongetes</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabasseta farcida de xampinyons i sépia en salsa. Fruita</i></p>	<p>Amanida valenciana lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou, tonyina i olives</p> <p>Arròs a banda amb peix logurt</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i vedella estofada. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa 19</p> <p>Cassola de lleties hortelanes amb hortallisses</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i cassola de magre. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 20</p> <p>Crema campestre de verdures amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Pizza de york i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i polit rostit. Fruita</i></p>	<p>Humus amb tosta 21</p> <p>MACARRONS ECO napolitana amb hortallisses i formatge</p> <p>Filet de lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pipirrana i truita de pernil. Fruita</i></p>	<p>Amanida de la abella reina (lletuga, tomaca, safanòria, llombarda)</p> <p>Realeta de verdures arròs amb verdures</p> <p>Pollastre guisat a la mel de ABEJ al forn</p> <p>Niu de xocolata</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al pil pil. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 23</p> <p>Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la mediterrània. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa 26</p> <p>Crema de creïlla i porro</p> <p>Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó al forn amb tomaca, pebrot i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa tapioca i ou a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 27</p> <p>Arròs viudo amb verdures</p> <p>Gulash de titot al forn amb salsa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 28</p> <p>LENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Varettes de lluç</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou i olives</p> <p>Espaguetis amb salsa bolonyesa gratinat amb formatge amb carn picada de porc i tomaca logurt</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al timó. Fruita</i></p>	

Activitats did@ctiX

¿Sabies que les abelles...?

"Et vull com eres"

14 febrer

Sabies que...

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables

Els llegums són un dels aliments claus de la Dieta Mediterrània a causa dels seus gran nombre de propietats nutricionals, a més ABEJota ens recorda que són pol·linitzades per diverses espècies d'abelles i que en el col·le les cuinen molt

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- 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	ACP
3271kj				
782kcal	37.1g	6.7g	12.3g	13.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
77g	8.1g	29.9g	2.5g	

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