



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz <sup>01</sup> Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y sepia en salsa. Fruta	Festivo <sup>2</sup>	Festivo <sup>3</sup>
Festivo <sup>6</sup>	Festivo <sup>7</sup>	Festivo <sup>8</sup>	Festivo <sup>9</sup>	Festivo <sup>10</sup>
Festivo <sup>13</sup>	Hummus de garbanzos con nachos Arroz al horno con verduras de primavera Caprichos de calamar calamares rebozados Fruta en conserva CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <sup>15</sup> Potaje de garbanzos con verduritas con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria <sup>16</sup> Crema jardín con crostons caseros crema de verduras Lomo con estragon al estilo frances y guisantes al horno Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco rebozado con cereales de maíz. Fruta	Lechuga, tomate, pepino <sup>17</sup> Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz <sup>20</sup> Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <sup>21</sup> Garbanzos satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta <sup>22</sup> Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Ensalada completa con fruta y queso <sup>23</sup> lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Yogur CENA: Ensalada casera y hamburguesa de falafel a la naranja. Fruta	Lechuga, maíz, olivas <sup>24</sup> Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada CENA: Consomé y lomo al ajillo. Fruta
Lechuga, tomate, lombarda <sup>27</sup> Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, pepino, olivas <sup>28</sup> Arroz con alcachofas de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz <sup>29</sup> Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta de temporada CENA: Crema de champiñones con tortilla de queso. Fruta	Zatziki con tosta <sup>30</sup> Ensalada griega con tomate, aceitunas negras, pepino y queso Musaka casera con carne picada de cerdo, berenjena y queso Flan de queso CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al médico un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	3468kj	Grasas	38.1g	ACS	7.2g
Hidratos de Carbono	829kcal	Azúcares	19.3g	Proteínas	28.8g
	86g			Sal	2.5g

