

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>Festivo</p>	1					
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de bullit</b> con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p><b>Quinoa salteada con hortalizas</b> Fruta de temporada</p>	04	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Alubias camperas</b> con patata, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>	05	<p>Hummus con tosta</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza a la mediterránea</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	06	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Macarrones napolitana</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Brócoli paraíso</b> salteado con patata, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	07	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Guiso de garbanzos</b> con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada</p>	08
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema arcoiris</b> crema de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Orly de verduras</b> Fruta de temporada</p>	11	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	12	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p><b>Lentejas juliana</b> con verduras</p> <p><b>Tortilla española</b> con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	13	<p>Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p><b>Paella de verduras</b> Yogur</p>	14	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Alubias blancas con verduras especiadas</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pizza vegetal</b> con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	15
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Lentejas con boniato asado</b> con verduras</p> <p><b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada</p>	18	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>Arroz campestre</b> guisantes, coliflor, champiñón</p> <p><b>Guisado de patatas con verduras</b> Fruta de temporada</p>	19	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>	20	<p><b>Dip &amp; Crunch</b> hummus de garbanzos con nachos</p> <p><b>Mac &amp; Cheese</b> macarrones con salsa de queso</p> <p><b>Hamburguesa falafel con pisto</b> al horno</p> <p><b>Nubes de fruta encapsulada</b> Gelatina</p>	21	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Judías verdes salteadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada</p>	22
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel a la lionesa</b> al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	25	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	26	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> Yogur</p>	27	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Arroz con verduras</b> con guisantes, cebolla y champiñón</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa de aceitunas</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	28	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada</p>	29



**Consejos saludables**  
Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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.