



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave con huevo</p> <p>Hamburguesa en salsa lionesa de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema bretona de alubias con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tomate</p> <p>Macarrones con carbonara de calabaza</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimienta y zanahoria</p> <p>Pizza de jamón cocido y queso con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>
<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caprichos de calamar Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimienta y tomate</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i></p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Lomo adobado con pisto con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo al ajillo Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimienta y zanahoria</p> <p>Bacalao rebozado Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</i></p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate con costilla de cerdo y garbanzos</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</i></p>
<p>Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>Arroz Mexicano con verduras</p> <p>Tacos mariachis con tiras de pollo, pimienta y especias</p> <p>Natillas</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevos doblés. Fruta</i></p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>		

LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural,
y además te da energía para jugar sin
parar. ¡Disfruta de su variedad de colores
y recuerda comer varias piezas al día!

- 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	Grasas	ACS
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
88g	20.4g	30.5g 2.5g