



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

02 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas
Coditos con verduras al curry con tomate y queso gratinado
Delicias de calamar
Fruta de temporada

03 Lechuga, maíz, olivas
Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento
Pizza de york y queso con tomate
Fruta de temporada

04 Lechuga, tomate, maíz, pepino
Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo
Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta de temporada

05 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz
Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo en pepitoria con salsa al horno
Fruta de temporada

Festivo

CENA: Jamoncitos de pavo con verdura y patata al horno. Fruta

CENA: Crema de calabaza y pescado blanco con pisto. Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de pimientos. Fruta

CENA: Salteado de setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

09 Lechuga, remolacha, maíz, olivas
Lentejas juliana con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

10 Lechuga, lombarda, maíz
Espirales con bacon ahumado y salsa carbonara
Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

11 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Crema de verduras campestres con crujiente de pan casero con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Hamburguesa mixta en salsa con carne de cerdo y ternera con salsa de verduras
Fruta de temporada

12 **Ensalada mediterránea con queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella alicantina con pollo y magro de cerdo
Yogur

13 Lechuga, zanahoria, olivas
Estofado viudo de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Berenjena parmesana y pescado azul al eneldo. Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y chuletas de pavo. Fruta

CENA: Brócoli salteado con piñones y pescado blanco al vapor. Fruta

CENA: Calabaza asada y tortilla campera. Fruta.

CENA: Sopa de sémola y ternera en salsa verde. Fruta

16 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Crema de calabaza
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

17 Zanahoria, maíz, olivas
Arroz con tomate
Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo
Fruta de temporada

18 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla
Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

19 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz
Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

20 **Fusión tex mex** hummus de garbanzos con nachos
Sopa Azteca de fideos con ave y tomate
Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias
El dulce corazón de México Nestlé Gold Mousse Vainilla

CENA: Tomate provenzal y sepia encebollada. Fruta

CENA: Hojaldre de verduras con huevo escalfado. Fruta

CENA: Patatas panadera y pavo en salsa de yogur. Fruta

CENA: Verduras a las finas hierbas y pescado azul al papillote. Fruta

CENA: Velouté de setas con queso y alitas de pollo rustidas. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

31 **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.

Aventuras en América del Sur

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ello una época de ilusión, pero también de excesos alimentarios. Disfruta comiendo sin excederte de los sabores y aromas que nos aporta esta época. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	ACM	ACP
3506kj				
838kcal	38.4g	7.6g	12.7g	13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	20.4g	29.7g	2.5g	