



**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	