



lunes

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
de carne de cerdo con cebolla
Fruta de temporada

CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta

martes

Lechuga, maíz, olivas
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
con zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla francesa con pisto
con verduras
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas
Pizza prosciutto
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

viernes

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones con carbonara de calabaza
Rustidera de merluza con guisantes
con cebolla, pimienta y patata al horno
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

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
3506kj		
838kcal	38.4g	7.6g 12.7g 13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
87g	20.4g	29.7g 2.5g

Festivo

8

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas
Merluza rellena de jamón y queso
Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta

09

Chips caseros de vegetales frescos
Cuiso de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

10

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Yogur

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

11

Lechuga, maíz, pepino
Crema de boniato con picatostes caseros
con boniato fresco
Muslo de pollo en salsa de manzana
al horno
Fruta de temporada
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta

12

Lechuga, remolacha, pepino
MACARRONES ECO napolitana
con tomate y hortalizas
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso

15

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabaza y coco
Albóndigas a la santanderina
con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y tallarines con huevo duro. Fruta

16

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Cocido con pelota
con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

17

Lechuga, zanahoria, lombarda
Arroz con coliflor y ajetes
Revuelto campero
con patata, champiñones y pimienta
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

18

Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta de temporada

19

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

30

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.

Festivo

29



Hummus casero de aguacate con nachos
Hamburguesa Tex Mex con patatas ranchera
hamburguesa completa con cebolla
crunchy y queso
Yogur

CENA: Tumbet mallorquín y huevos doblés. Fruta



dilluns

Lletuga, remolatxa, dacsca
Arròs amb salsa de tomaca
Llongnaïsses rostides al forn
de carn de porc amb ceba
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita

dimarts

Lletuga, dacsca, olives
Estofat de LLENTILLES ECO
llaauradores
amb safanòria, carabasseta i ceba
Truita francesa amb samfaina
amb verdures
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, safanòria
Sopa coberta amb letras
d'au i porc amb cigrons i ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'alberginies. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, llombarda
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses
Pizza prosciutto
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Carabassa rostida i peix blanc a les fines herbes. Fruita

divendres

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons amb carbonara de carabassa
Lluç rostit amb pèsols
amb ceba, pebrot i patata al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA

SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

- eco Ingredientes ECO
 - 🌿 De temporada
 - 🍷 Gastronomia local
 - 🌱 Proteïna vegetal
 - 🐟 Pescado sostenible
 - 🐟 Fuente de omega 3
 - 🌙 Sugerencia CENA
 - ★ Dia menú temático
- ✳️ Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3506kj		
838kcal	38.4g	7.6g 12.7g 13.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
87g	20.4g	29.7g 2.5g

Festiu

8

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets
Lluç farcit de pernil i formatge
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita

09

Xips casolans de vegetals frescos
Cuísat de cigrons
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

10

Amanida mediterrània con queso
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives
Fideuà gandiense
amb pescado i marisc
logurt

☾ SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

11

Lletuga, dacsca, cogombre
Crema de moniato amb crostons casolans
amb moniato fresc
Cuixa de pollastre amb salsa de poma
al forn
Fruita de temporada
☾ SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

12

Lletuga, remolatxa, cogombre
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca i hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.

15

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabassa i coco
Mandonguilles a la santanderina
amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Wok de verdures i tallarines amb ou dur. Fruita

16

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc amb ou
Putxero amb pilota
amb cigrons, creïlles i hortalisses
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita

17

Lletuga, safanòria, llombarda
Arròs amb floricol i ajetes
Remenat campero
amb creïlla, xampinyons i pimentó
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

18

Lletuga, dacsca, cogombre
Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita

19

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.