



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 01</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 02</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla francesa con pisto con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 03</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 04</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 05</p> <p>Macarrones con carbonara de calabaza</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</i></p>
<p>Festivo 08</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 09</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Merluza rellena de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</i></p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Cuiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i></p>	<p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes caseros con boniato fresco</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tallarines con huevo duro. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</i></p>
<p>Hummus casero de aguacate con nachos 22</p> <p>Hamburguesa Tex Mex con patatas ranchera hamburguesa completa con cebolla crunchy y queso</p> <p>Batido casero de fruta</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevos doché. Fruta</i></p>	<p>Festivo 23</p>	<p>Festivo 24</p>	<p>Festivo 25</p>	<p>Festivo 26</p>
<p>Festivo 29</p>	<p>Festivo 30</p>	<p>Festivo 31</p>	<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>	

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
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

Valor nutricional

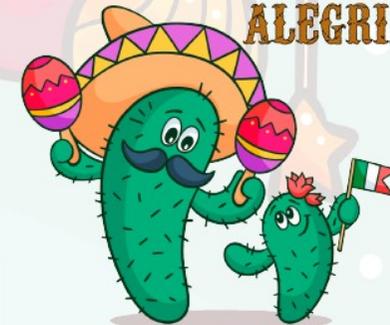
(Promedio diario de la comida del medio día)

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, dacsca 01</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llongnaïsses rostides al forn de carn de porc amb ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsca, olives 02</p> <p>Estofat de LLENTILLES ECO</p> <p>llauradores amb safanòria, carabasseta i ceba</p> <p>Truita francesa amb samfaina amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria 03</p> <p>Sopa coberta amb letràs d'au i porc amb cigrons i ou</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'alberginies. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 04</p> <p>Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabassa rostida i peix blanc a les fines herbes. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 05</p> <p>Macarrons amb carbonara de carabassa</p> <p>Lluç rostit amb pèsols amb ceba, pebrot i patata al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita</i></p>
<p>Festiu 8</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 09</p> <p>Arròs d'hivern amb bolets</p> <p>Lluç farcit de pernil i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita</i></p>	<p>Xips casolans de vegetals frescos 10</p> <p>Cuisat de cigrons amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita</i></p>	<p>Amanida mediterrània con queso 11</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives</p> <p>Fideuà gandiense amb pescado i marisc</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre 12</p> <p>Crema de moniato amb crostons casolans amb moniato fresc</p> <p>Cuixa de pollastre amb salsa de poma al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.</i></p>
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 15</p> <p>MACARRONS ECO napolitana amb tomaca i hortalisses</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge.</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 16</p> <p>Crema de carabassa i coco</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i tallarines amb ou dur. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 17</p> <p>Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb ou</p> <p>Putxero amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Arròs amb floralic i ajetes</p> <p>Remenat campero amb creïlla, xampinyons i pimentó</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre 19</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Aletes de pollastre rostides al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita</i></p>
<p>Hummus cassolà de alvocat amb nachos 22</p> <p>Hamburguesa Tex Mex amb creïlles ranxera hamburguesa completa amb ceba crunchy i formatge</p> <p>Batut casolà de fruita</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalafats. Fruita</i></p>	<p>Festiu 23</p>	<p>Festiu 24</p>	<p>Festiu 25</p>	<p>Festiu 26</p>
<p>Festiu 29</p>	<p>Festiu 30</p>	<p>Festiu 31</p>	<p>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·licitat 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.</p>	

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!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- * Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático

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	Sucre	Proteïnes Sal
87g	20.4g	29.7g 2.5g



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Lomo rustido al horno con cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con pisto sin tomate Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con letras con huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza de atún con tomate (sin queso) Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza sin queso</p> <p>Merluza al horno con guisantes Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Merluza al vapor Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea sin queso</p> <p>Fideuá de pescado Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana sin queso</p> <p>Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Lomo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas con huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno Fruta de temporada</p>
<p>Fruta de temporada 22</p> <p>Hummus casero de aguacate con pan</p> <p>Lomo con ensalada completa Yogur desnatado</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno con cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con pisto con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con letras con huevo</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza de atún con tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Varitas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Hamburguesa falafel a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas con huevo</p> <p>Cocido completo vegetariano sin pelota Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Alita de pollo rustidas al horno Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con nachos</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera Hamburguesa completa con queso Batido casero de frutas</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno</p> <p>con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>con huevo</p> <p>Pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza</p> <p>sin queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>sin queso</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>sin picatostes</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana</p> <p>sin queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Ailitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</p> <p>hamburguesa completa con pan de barra, queso</p> <p>Postre permitido*</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos 5</p> <p>Macarrones con carbonara de calabaza</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Merluza rellena de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes caseros</p> <p>sin picatostes</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana</p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con nachos</p> <p>Hamburguesa tex mex con patata ranchera</p> <p>Hamburguesa completa con queso</p> <p>Batido casero de frutas</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con hortalizas permitidas</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>con huevo</p> <p>Pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas permitidas</p> <p>Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza</p> <p>sin queso</p> <p>Lomo asado</p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos permitidos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>sin queso</p> <p>Fideuá con magro y verduras permitidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>sin picatostes</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones con hortalizas permitidas</p> <p>sin queso</p> <p>Lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas permitidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas permitidas</p> <p>Ailitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con pan</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</p> <p>sin queso</p> <p>Postre permitido*</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

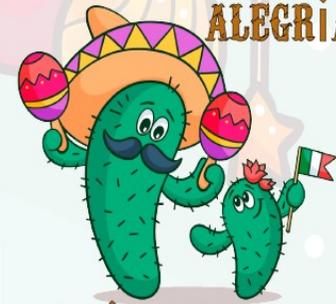
CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>con huevo</p> <p>Pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>sin picatostes</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana</p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Ailitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con pan</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</p> <p>Hamburguesa completa con pan de barra y queso</p> <p>Postre permitido*</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>con huevo</p> <p>Pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>sin picatostes</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana</p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Ailitas de pollo rustidas</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con pan</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</p> <p>Hamburguesa completa con pan de barra y queso Postre permitido*</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo con pisto</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>sin huevo</p> <p>Pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo con patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>sin picatostes</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana</p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>sin huevo</p> <p>Cocido con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Lomo rustido con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Ailitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con pan</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</p> <p>Hamburguesa completa con pan de barra y queso</p> <p>Postre permitido*</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



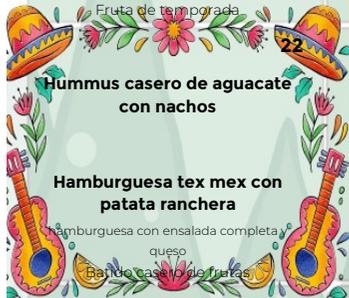
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con pisto con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 5</p> <p>Macarrones con carbonara de calabaza</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con nachos</p> <p>Hamburguesa tex mex con patata ranchera hamburguesa con ensalada completa, queso Sándwich casero de frutas</p>				





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno con cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con pisto con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa juliana con letras sopa de verduras</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza de atún con tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Varitas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Hamburguesa falafel a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Cocido completo vegetariano sin pelota Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Alita de pollo rustidas al horno Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con nachos</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera hamburguesa completa con queso Batido casero de frutas</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa falafel rustida al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Ratatouille de verduras</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa juliana con letras</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza de verduras</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 5</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza</p> <p>Ratatouille de verduras</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Cazuela de hortalizas y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Cazuela de hortalizas y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Champiñón al ajillo salteado con arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>sin queso</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes caseros</p> <p>Guisantes salteados con cebolla y guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana</p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Hamburguesa falafel a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Cocido completo vegetariano</p> <p>sin pelota</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Guisantes salteados con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con nachos</p> <p>Hamburguesa falafel tex mex con patata ranchera</p> <p>Hamburguesa completa sin queso</p> <p>Batido casero de frutas</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



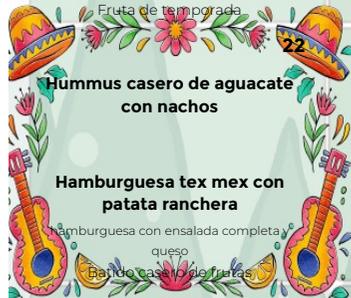
LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas permitidas</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 5</p> <p>Macarrones con carbonara de calabaza</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas permitidas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones ECO napolitana con tomate, queso y hortalizas permitidas</p> <p>Bacalao rebozado Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas permitidas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero con verduras permitidas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas permitidas</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate con nachos</p> <p>Hamburguesa tex mex con patata ranchera hamburguesa con ensalada completa, queso pan de caso y de frutas</p>				



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>sin queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza</p> <p>sin queso</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>sin guisantes Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>sin queso</p> <p>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</p> <p>con pescado y marisco Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>sin picatostes</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana</p> <p>sin queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Aalitas de pollo rustidas</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de invierno</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aguacate</p> <p>Lomo rustido y patata ranchera</p> <p>Postre permitido*</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 2</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 3</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</p> <p>con tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus 5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 10</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</p> <p>con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 12</p> <p>Crema de boniato</p> <p>sin picatostes</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana</p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Aalitas de pollo rustidas</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Hummus casero de aguacate</p> <p>Hamburguesa de ave tex mex con patata ranchera</p> <p>con ensalada, sin pan Postre permitido*</p>				

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 22 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

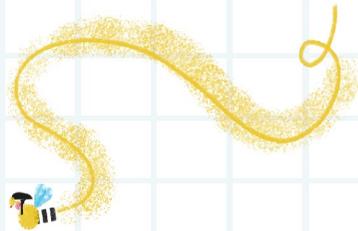
Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de diciembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, manzana, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos la crema de calabaza y coco! La tradicional crema de calabaza que tanto nos apetece en invierno con un toque de sabor a coco que la hace irresistible ¡Y además rica en vitaminas! ¿te animas a probarla?

Consejo saludable

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!

