



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

01

Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo**Hamburguesa mixta en salsa**
lionesa
al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

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

Lechuga, pepino, zanahoria

02

Arroz con setas
con tomate y cebolla**Filete de merluza en salsa verde**
de guisantes
al horno con ajo y perejil

Fruta/Yogur

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

Chips vegetales caseros

03

Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta

04

MACARRONES ECO con
carbonara de calabaza**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

Lechuga, maíz, pepino

05

Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento**Pizza de york y queso**
con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta

Festivo

8

Lechuga, zanahoria, olivas

Arroz con salsa de tomate**Caprichos de calamar**

Fruta/Yogur

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

Lechuga, tomate, lombarda

10

Carbanzos estofados
con hortalizas**Lomo al ajillo**
al horno

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

11

Fideua gandiense
con merluza y marisco**Librito de york y queso**
jamón york y queso al horno

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

12

Crema de boniato fresco**Muslo de pollo al horno con salsa**
de manzana

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

15

Guisado de lentejas ECO
con hortalizas**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta

Hummus con nachos

Sopa Azteca
sopa mexicana con ave, tomate y cilantroTacos de pollo
con pollo, mix de pimientos y especias

Batido casero de frutas

CENA: Tumbet mallorquín y huevos doché. Fruta

Festivo

22

Lechuga, remolacha, maíz

Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo**Albóndigas a la santanderina**
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

17

Arroz al horno con embutido
valenciano y tomate natural**Rollito de york y queso**
jamón cocido y queso

Yogur

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

Lechuga, pepino, zanahoria

18

Potaje de alubias con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

19

Crema de calabaza y coco**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

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.

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