

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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 1101/2011, 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.

5

Festivo

6

Festivo

7

Festivo

1

Festivo

2



Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Sopa de picadillo con letras
de ave y cerdo con huevo
Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana
al horno
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de espinacas
Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo
Crunchy de pollo
rebozado casero
Fruta de temporada

CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda
Garbanzos juliana
con hortalizas
Tortilla de queso
Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Lentejas ECO con boniato asado
Bacalao rebozado
Fruta/Yogur

CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta

Hummus con nachos
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil
al horno
Fruta de temporada

CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada
Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada

CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria, olivas
Coditos toscana
con hortalizas
Filete de merluza en salsa de limón
al horno
Fruta de temporada

CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Cassoulet de alubias con hortalizas
Lomo adobado en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Couscous marroquí con verduras y pollo. Fruta

Chips vegetales caseros
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón
lomo sajonia al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, coco, soja y cilantro
Longanizas al horno con salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta

Ocaccia del chef
Crema de verduras a la italiana
con verduras y aceitunas negras
Canelones Salvatore
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Torta Margherita

CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevos revueltos. Fruta

Humus de garbanzos con tostada
Espaguetis napolitana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Filete de abadejo con muselina de guisantes
al horno
Fruta de temporada

CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, coco, soja y cilantro
Longanizas al horno con salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta

SABÍAS QUE

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

Moverse, correr y saltar es tan importante como comer: juntos hacen que crezcas fuerte y sano. ¡Haz deporte o juega cada día para sentirte genial!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

	Energía 3539kj 846kcal	Grasas 37.4g	ACG 7.1g	11.4g	14.9g
	Hidratos de Carbono 91g	Azúcares 23.8g	Proteínas 29.8g	Sal 2.5g	