



## lunes

Lechuga, remolacha, olivas  
**Sopa cubierta con estrellitas**  
de ave y cerdo con garbanzos  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

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

## martes

Lechuga, zanahoria, maíz  
 **Estofado de lentejas campesinas**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

## miércoles

Lechuga, tomate, olivas  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Longanizas rustidas al horno**  
carne de cerdo  
Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

## jueves

Lechuga, tomate, zanahoria,  
**Crema de calabacín y cebolla con albahaca**  
**Pizza de york y queso**  
con tomate  
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

## viernes

Hummus de garbanzos con tosta  
**Macarrones italiana**  
con tomate y queso  
**Rustidera de merluza con guarnición de guisantes**  
al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo  
Fruta

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

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas  
 **Arroz de invierno con setas y calabaza**  
**Merluza rellena de york y queso**  
Fruta

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

Lechuga, maíz, pepino  
 **Olleta alicantina**  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

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

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

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas  
 **Crema de boniato con picatostes**  
**Muslo de pollo al estilo criollo**  
al horno  
Fruta

CENA: Wok de verduras con huevo duro. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino  
 **Guisado de LENTEJAS ECO con verduras**  
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Caprichos de calamar**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, olivas  
 **Crema de calabaza y coco**  
**Albóndigas a la santanderina**  
carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón  
Fruta

CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz  
 **MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado**  
carne picada de cerdo y tomate  
**Tortilla francesa**  
Fruta

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

Lechuga, zanahoria, olivas  
 **Arroz con coliflor y ajetes**  
**Filete de abadejo en salsa mery con guisantes**  
al horno  
Fruta

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz  
 **Garbanzos camperos**  
con hortalizas  
**Alitas de pollo rustidas**  
al horno  
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. 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              |
|---------------------|----------|------------------|
| 3506kj              |          |                  |
| 838kcal             | 38.4g    | 7.6g 12.7g 13.9g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas Sal    |
| 87g                 | 20.4g    | 29.7g 2.5g       |



## dilluns

Lletuga, remolatxa, olives  
**Sopa coberta amb estrelletes**  
d'au i porc amb cigrons  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

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

## dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa  
 **Estofat de llentilles llauradores**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Truita de creilla i ceba**  
Fruita

 **SOPAR:** Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

## dimecres

Lletuga, tomaca, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llonganisses rostides al forn**  
carn de porc  
Fruita

 **SOPAR:** Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

## dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,  
**Crema de carabasseta i ceba**  
**amb alfàbega**  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
amb tomaca  
Fruita

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

## divendres

Hummus de cigrons amb llesca  
**Macarrons italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Lluç rostit amb guarnció de**  
**pèsols**  
al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig  
Fruita

 **SOPAR:** Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

## Festiu

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

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

Lletuga, dacsa, pepino  
 **Olleta alacantina**  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Truita de creilla i carabasseta**  
Fruita

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

**Amanida mediterrània amb**  
**formatge**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou  
 **Fideuà gandiense**  
amb peix i marisc  
logurt

 **SOPAR:** Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, llombarda, olives  
 **Crema de moniato amb crostons**  
**Cuixa de pollastre a l'estil crioll**  
al forn  
Fruita

 **SOPAR:** Wok de verdures amb ou dur. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre  
 **Guisat de LLENTIES ECO amb**  
**verdures**  
amb tomàquet triturat, creilla, pastanaga i ceba  
**Capritxos de calamar**  
Fruita

 **SOPAR:** Bollit valencià i titot en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, olives  
 **Crema de carabassa i coco**  
**Mandonguilles a la santanderina**  
carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig  
Fruita

 **SOPAR:** Ensalada de creilla i regirat d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa  
 **MACARRONS ECO amb salsa**  
**bolonyesa i formatge gratinat**  
carn picada de porc i tomàquet  
**Truita francesa**  
Fruita

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

Lletuga, safanòria, olives  
 **Arròs amb floricol i alls tendres**  
**Filet de abadejo en salsa mery**  
**amb pèsols**  
al forn  
Fruita

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

Lletuga, safanòria, dacsa  
 **Cigrons camperols**  
amb hortalisses  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
Fruita

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

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

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.

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

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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





| lunes                                                                                                                                                                                   | martes                                                                                                                                                                                     | miércoles                                                                                                                                                         | jueves                                                                                                                                                                                 | viernes                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, remolacha, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b><br/>con garbanzos</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b><br/>Fruta</p>                                       | <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b><br/>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br/>Fruta</p>        | <p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b><br/><b>Longanizas de ave al horno</b><br/>Fruta</p>                                            | <p>Lechuga, tomate, zanahoria,</p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Pizza de pavo</b><br/>con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>                             | <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p><b>Macarrones italiana</b><br/>con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b><br/>al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Fruta</p> |
| <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p><b>Merluza rebozada</b><br/>Fruta</p>                                                            | <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Olleta alicantina</b><br/>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br/>Fruta</p> | <p>.</p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b><br/>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p><b>Crema de boniato con picatostes</b></p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                                                                      |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Guisado de LENTEJAS ECO con verduras</b><br/>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Caprichos de calamar</b><br/>Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br/>al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta</p>                                      | <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                      | <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Garbanzos camperos</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                                                                         |
| <p>Nachos con hummus</p> <p><b>Sopa Azteca</b><br/>de fideos con ave y tomate</p> <p><b>Tacos con carne asada</b><br/>de pollo</p> <p><b>Jericallas</b><br/>Natillas de vainilla</p>    | <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                      | <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                             | <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                  | <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                   | <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                      | <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                             | <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                  | <p><b>Festivo</b></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
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

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.





#### dilluns

Lletuga, remolatxa, olives  
**Sopa d'au amb estreletes**  
amb cigrons  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

01

#### dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Estofat de llentilles llauradores**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

02

#### dimecres

Lletuga, tomaca, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llonganisses d'au al forn**  
Fruita

03

#### dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,  
**Crema de carabasseta i ceba**  
**amb alfàbega**  
**Pizza de titot**  
con tomate y queso  
Fruita

04

#### divendres

Hummus de cigrons amb llesca  
**Macarrons italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Lluç rostit amb guarnció de**  
**pèsols**  
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig  
Fruita

05

Festiu

08

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs d'hivern amb bolets i**  
**carabassa**  
**Lluç arrebossat**  
Fruita

09

Lletuga, dacsa, pepino  
**Olleta alacantina**  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

10

**Amanida mediterrània amb**  
**formatge**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou  
**Fideuà gandiense**  
amb peix i marisc  
logurt

11

Lletuga, llombarda, olives  
**Crema de moniato amb crostons**  
**Cuixa de pollastre a l'estil crioll**  
al forn  
Fruita

12

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Guisat de LLENTIES ECO amb**  
**verdures**  
amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i  
ceba  
**Capritxos de calamar**  
Fruita

15

Lletuga, tomaca, olives  
**Crema de carabassa i coco**  
**Mandonguilles d'au a la**  
**santanderina**  
al forn en salsa amb julivert, timó i pebre  
roig  
Fruita

16

Lletuga, llombarda, dacsa  
**MACARRONS ECO amb tomaca i**  
**olives**  
**Truita francesa**  
Fruita

17

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb floricol i alls tendres**  
**Filet de abadejo en salsa mery**  
**amb pèsols**  
al forn  
Fruita

18

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Cigrons camperols**  
amb hortalisses  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
Fruita

19

Natxos amb hummus  
**Sopa Azteca**  
de fideos amb au i tomaca  
**Tacos amb carn rostida**  
de pollastre  
**Jericallas**  
Natilles de vainilla

22

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.

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





| lunes                                                                                                                                                                                                        | martes                                                                                                                                                                                                | miércoles                                                                                                                                                                                    | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, remolacha, olivas <b>01</b></p> <p><b>Sopa cubierta con estrellitas</b><br/>de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b><br/>Fruta</p>                                 | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>02</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b><br/>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br/>Fruta</p>         | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>03</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b><br/><b>Longanizas rustidas al horno</b><br/>carne de cerdo</p> <p>Fruta</p>                                     | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>04</b></p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Pizza de york y queso</b><br/>con tomate</p> <p>Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Hummus de garbanzos con tosta <b>05</b></p> <p><b>Macarrones italiana</b><br/>con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b><br/>al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p> |
| <p><b>8</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                        | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>09</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p><b>Merluza rellena de york y queso</b><br/>Fruta</p>                                              | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Colleta alicantina</b><br/>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br/>Fruta</p>                 | <p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b><br/>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes</b></p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                                                                      |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>ecor Guisado de LENTEJAS ECO con verduras</b><br/>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Caprichos de calamar</b><br/>Fruta</p>       | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b><br/>carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>ecor MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</b><br/>carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>19</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                                                                         |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Nachos con hummus</b></p> <p><b>Sopa Azteca</b><br/>de fideos con ave y tomate</p> <p><b>Tacos con carne asada</b><br/>de pollo</p> <p><b>Jericallas</b><br/>Natillas de vainilla</p> | <p><b>23</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                | <p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                       | <p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>29</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                       | <p><b>30</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                | <p><b>31</b></p> <p><b>Festivo</b></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!

- ecor** Ingredientes ECO
- 🍷** De temporada
- 🍲** Gastronomía local
- 🌱** Proteína vegetal
- 🐟** Pescado sostenible
- 3** Fuente de omega 3
- 🌙** Sugerencia CENA
- ★** Día menú temático
- ✳️** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





## dilluns

Lletuga, remolatxa, olives  
**Sopa coberta amb estrelletes**  
d'au i porc amb cigrons  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

01

## dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Estofat de llentilles llauradores**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

02

## dimecres

Lletuga, tomaca, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llonganisses rostides al forn**  
carn de porc  
Fruita

03

## dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,  
**Crema de carabasseta i ceba**  
**amb alfàbega**  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
amb tomaca  
Fruita

04

## divendres

Hummus de cigrons amb llesca  
**Macarrons italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Lluç rostit amb guarnció de**  
**pèsols**  
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig  
Fruita

05

Festiu

8

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

09

Lletuga, dacsa, pepino  
**Olleta alacantina**  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

10

**Amanida mediterrània amb**  
**formatge**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou  
**Fideuà gandiense**  
amb peix i marisc  
logurt

11

Lletuga, llombarda, olives  
**Crema de moniato amb crostons**  
**Cuixa de pollastre a l'estil crioll**  
al forn  
Fruita

12

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Guisat de LLENTIES ECO amb**  
**verdures**  
amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i  
ceba  
**Capritxos de calamar**  
Fruita

15

Lletuga, tomaca, olives  
**Crema de carabassa**  
**Mandonguilles a la santanderina**  
carn de porc al forn en salsa amb julivert,  
timó i pebre roig  
Fruita

16

Lletuga, llombarda, dacsa  
**MACARRONS ECO amb salsa**  
**bolonyesa i formatge gratinat**  
carn picada de porc i tomàquet  
**Truita francesa**  
Fruita

17

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb floricol i alls tendres**  
**Filet de abadejo en salsa mery**  
**amb pèsols**  
al forn  
Fruita

18

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Cigrons camperols**  
amb hortalisses  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
Fruita

19

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS  
/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.

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



Natxos amb hummus  
★ **Sopa Azteca**  
de fideos amb au i tomaca  
★ **Tacos amb carn rostida**  
de pollastre  
★ **Jericallas**  
Natilles de vainilla

29

Festiu





## lunes

Lechuga, remolacha, olivas **01**  
**Sopa cubierta con estrellitas**  
de ave y cerdo con garbanzos  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

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

## martes

Lechuga, zanahoria, maíz **02**  
 **Estofado de lentejas campesinas**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

## miércoles

Lechuga, tomate, olivas **03**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Longanizas rustidas al horno**  
carne de cerdo  
Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

## jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, **04**  
**Crema de calabacín y cebolla con albahaca**  
**Pizza de york y queso**  
con tomate  
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

## viernes

Hummus de garbanzos con tosta **05**  
**Macarrones italiana**  
con tomate y queso  
**Rustidera de merluza con guarnición de guisantes**  
al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo  
Fruta

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

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas **09**  
 **Arroz de invierno con setas y calabaza**  
**Merluza rellena de york y queso**  
Fruta

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

Lechuga, maíz, pepino **10**  
 **Olleta alicantina**  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

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

**011**  
**Ensalada mediterránea con queso**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Fideuá gandiense**  
con pescado  
Yogur

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **12**  
 **Crema de boniato con picatostes**  
**Pollo deshuesado al estilo criollo**  
al horno  
Fruta

CENA: Wok de verduras con huevo duro. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **15**  
 **Guisado de LENTEJAS ECO con verduras**  
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Bacalao rebozado**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, olivas **16**  
 **Crema de calabaza y coco**  
**Albóndigas a la santanderina**  
carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón  
Fruta

CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **17**  
 **MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado**  
carne picada de cerdo y tomate  
**Tortilla francesa**  
Fruta

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

Lechuga, zanahoria, olivas **18**  
 **Arroz con coliflor y ajetes**  
**Filete de abadejo en salsa mery con guisantes**  
al horno  
Fruta

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz **19**  
 **Garbanzos camperos**  
con hortalizas  
**Pollo deshuesado rustido**  
al horno  
Fruta

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

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.

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





## dilluns

Lletuga, remolatxa, olives  
**Sopa coberta amb estrelletes**  
d'au i porc amb cigrons  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

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

## dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Estofat de llentilles llauradores**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

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

## dimecres

Lletuga, tomaca, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llonganisses rostides al forn**  
carn de porc  
Fruita

☾ SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

## dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,  
**Crema de carabasseta i ceba**  
**amb alfàbega**  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
amb tomaca  
Fruita

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

## divendres

Hummus de cigrons amb llesca  
**Macarrons italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Lluç rostit amb guarnció de**  
**pèsols**  
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig  
Fruita

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

## Festiu

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

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

Lletuga, dacsa, pepino  
**Olleta alacantina**  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

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

**Amanida mediterrània amb**  
**formatge**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou  
**Fideuà gandiense**  
amb peix  
logurt

☾ SOPAR: Brècolí paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, llombarda, olives  
**Crema de moniato amb crostons**  
**Pollastre dessosat a l'estil crioll**  
al forn  
Fruita

☾ SOPAR: Wok de verdures amb ou dur. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Guisat de LLENTIES ECO amb**  
**verdures**  
amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita

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

Lletuga, tomaca, olives  
**Crema de carabassa i coco**  
**Mandonguilles a la santanderina**  
carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig  
Fruita

☾ SOPAR: Ensalada de creïlla i regirat d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa  
**MACARRONS ECO amb salsa**  
**bolonyesa i formatge gratinat**  
carn picada de porc i tomàquet  
**Truita francesa**  
Fruita

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

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb floricol i alls tendres**  
**Filet de abadejo en salsa mery**  
**amb pèsols**  
al forn  
Fruita

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

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Cigrons camperols**  
amb hortalisses  
**Pollastre desossat rostit**  
al forn  
Fruita

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

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

## Festiu

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.

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
  - 🍽️ 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

(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       |





| lunes                                                                                                                                                                           | martes                                                                                                                                                                                     | miércoles                                                                                                                                                | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, remolacha, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>Fruta</p> <p>01</p>                                   | <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Verduras hervidas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p>02</p>                                  | <p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta</p> <p>03</p>                   | <p>Lechuga, tomate, zanahoria,</p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</b></p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p> <p>04</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Hummus de garbanzos</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p>05</p> |
| <p>8</p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p>09</p>                                            | <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Verduras hervidas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p>10</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,</p> <p>olivas</p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Yogur</p> <p>11</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p>12</p>                                             |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de abadejo al caldo corto</b></p> <p>Fruta</p> <p>15</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>16</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p> <p>17</p>       | <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p>18</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p>19</p>                              |
| <p>Hummus de garbanzos</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Yogur</p> <p>22</p>                                       | <p>23</p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                            | <p>24</p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                          | <p>25</p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>26</p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                   |
| <p>29</p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                 | <p>30</p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                            | <p>31</p> <p><b>Festivo</b></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





## dilluns

Lletuga, remolatxa, olives  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Cuixa de pollastre torrada**  
Fruita

01

## dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Verdures bollides amb guarnició d'arròs**  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

02

## dimecres

Lletuga, tomaca, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llonganisses d'au al forn**  
Fruita

03

## dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,  
**Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega**  
**Pizza "sense gluten" de pernil**  
amb tomaca  
Fruita

04

## divendres

Hummus de cigrons  
**Macarrons "sense gluten" italiana**  
amb tomaca  
**Lluç rostit amb guarnició de pèsols**  
al forn  
Fruita

05

Festiu

08

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb bolets**  
**Filet de lluç a la llima**  
al forn  
Fruita

09

Lletuga, dacsa, pepino  
**Verdures bollides amb guarnició d'arròs**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

10

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,  
olives  
**Fideus "sense gluten" a la cassola amb peix**  
**Pernil i formatge**  
logurt

11

Lletuga, llombarda, olives  
**Crema de moniato**  
**Cuixa de pollastre a l'estil crioll**  
al forn  
Fruita

12

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
Fruita

15

Lletuga, tomaca, olives  
**Crema de verdures llauradores**  
**Mandonguilles d'au a la santanderina**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

16

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives**  
**Truita francesa**  
Fruita

17

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb floricol i alls tendres**  
**Filet de abadejo en salsa mery**  
amb pèsols  
al forn  
Fruita

18

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Cigrons camperols**  
amb hortalisses  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
Fruita

19

Hummus de cigrons  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
logurt

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS  
/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.

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





| lunes                                                                                                        | martes                                                                                        | miércoles                                                                                     | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>01</b><br>Sopa de ave con fideos "sin gluten"<br>Muslo de pollo asado<br>Fruta                            | <b>02</b><br>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla<br>Tortilla francesa<br>Fruta | <b>03</b><br>Arroz blanco al horno<br>Pollo en su jugo<br>Fruta                               | <b>04</b><br>Crema de patata<br>Paleta de york y queso<br>Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>05</b><br>Pasta "sin gluten" hervida<br>Filete de merluza al horno<br>Fruta                     |
| <b>8</b><br>Festivo                                                                                          | <b>09</b><br>Arroz hervido<br>Filete de merluza al limón al horno<br>Fruta                    | <b>10</b><br>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla<br>Tortilla francesa<br>Fruta | <b>11</b><br>Pasta "sin gluten" hervida<br>Paleta de york y queso<br>Yogur natural                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b><br>Crema de patata y zanahoria<br>Muslo de pollo asado<br>Fruta                          |
| <b>15</b><br>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla<br>Filete de abadejo al caldo corto<br>Fruta | <b>16</b><br>Crema de zanahoria<br>Paleta de york y queso<br>Fruta                            | <b>17</b><br>Pasta "sin gluten" hervida<br>Tortilla francesa<br>Fruta                         | <b>18</b><br>Arroz blanco al horno<br>Filete de abadejo al horno<br>Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>19</b><br>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla<br>Muslo de pollo rustido<br>Fruta |
| <b>22</b><br>Sopa de ave con fideos "sin gluten"<br>Muslo de pollo al horno<br>Yogur natural                 | <b>23</b><br>Festivo                                                                          | <b>24</b><br>Festivo                                                                          | <b>25</b><br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>26</b><br>Festivo                                                                               |
| <b>29</b><br>Festivo                                                                                         | <b>30</b><br>Festivo                                                                          | <b>31</b><br>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
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático





#### dilluns

01

**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Cuixa de pollastre torrada**  
Fruita

#### dimarts

02

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Truita francesa**  
Fruita

#### dimecres

03

**Arròs blanc al forn**  
**Pollastre en el seu suc**  
Fruita

#### dijous

04

**Crema de creïlla**  
**Paleta de pernil dolç i formatge**  
Fruita

#### divendres

05

**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Filet de lluç al forn**  
Fruita

8

**Festiu**

09

**Arròs bollit**  
**Filet de lluç a la llima**  
al forn  
Fruita

10

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Truita francesa**  
Fruita

11

**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Paleta de pernil dolç i formatge**  
logurt natural

12

**Crema de creïlla i safanòria**  
**Cuixa de pollastre torrada**  
Fruita

15

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
Fruita

16

**Crema de safanòria**  
**Paleta de pernil dolç i formatge**  
Fruita

17

**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Truita francesa**  
Fruita

18

**Arròs blanc al forn**  
**Filet d'abadejo al forn**  
Fruita

19

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre rostít**  
Fruita

23

**Festiu**

24

**Festiu**

25

**Festiu**

26

**Festiu**

29

**Festiu**

30

**Festiu**

31

**Festiu**

**INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS  
/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.

## ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



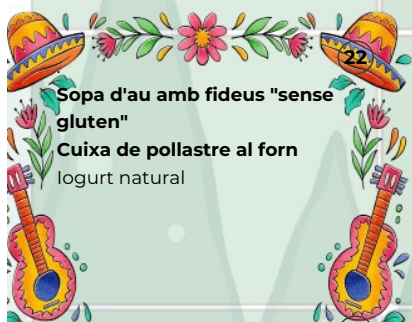
## SABIES QUE:

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







lunes

Lechuga, remolacha, olivas  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Muslo de pollo asado**  
Fruta

01

martes

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

02

miércoles

Lechuga, tomate, olivas  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Longanizas de ave al horno**  
Fruta

03

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria,  
**Crema de calabacín y cebolla con albahaca**  
**Pizza de jamón serrano**  
con tomate  
Fruta

04

viernes

Hummus de garbanzos  
**Macarrones "sin gluten" italiana**  
con tomate  
**Cazuela de magro con ajetes**  
al horno  
Fruta

05

Festivo

08

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Arroz con setas**  
**Pollo al limón**  
Fruta

09

Lechuga, maíz, pepino  
**Olleta alicantina**  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,  
olivas  
**Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras**  
**Jamón serrano y queso**  
Yogur

11

Lechuga, lombarda, olivas  
**Crema de boniato**  
**Muslo de pollo al estilo criollo**  
al horno  
Fruta

12

Lechuga, remolacha, pepino  
**Guisado de lentejas con verduras**  
**Pavo en su jugo**  
Fruta

15

Lechuga, tomate, olivas  
**Crema de verduras campestres**  
**Albóndigas de ave a la santanderina**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

16

Lechuga, lombarda, maíz  
**Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

17

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Arroz con coliflor y ajetes**  
**Lomo asado**  
Fruta

18

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Garbanzos camperos**  
con hortalizas  
**Alitas de pollo rustidas**  
al horno  
Fruta

19

Hummus de garbanzos  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Muslo de pollo al horno**  
Yogur

22

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

29

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.

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!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

\* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático





#### dilluns

Lletuga, remolatxa, olives  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Cuixa de pollastre torrada**  
Fruita

#### dimarts

Lletuga, safanòria, dacsà  
**Estofat de llentilles campesines** amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

#### dimecres

Lletuga, tomaca, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llonganisses d'au al forn**  
Fruita

#### dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,  
**Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega**  
**Pizza de pernil** amb tomaca  
Fruita

#### divendres

Hummus de cigrons  
**Macarrons "sense gluten" italiana** amb tomaca  
**Cassola de magre amb alls tendres** al forn  
Fruita

8

**Festiu**

09

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb bolets**  
**Pollastre a la llima**  
Fruita

10

Lletuga, dacsà, pepino  
**Olleta alicantina** amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives  
**Fideus "sense gluten" a la cassola amb verdures**  
**Pernil i formatge** logurt

12

Lletuga, llombarda, olives  
**Crema de moniato**  
**Cuixa de pollastre a l'estil crioll** al forn  
Fruita

15

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Guisat de llentilles amb verdures**  
**Pavo en su jugo**  
Fruita

16

Lletuga, tomaca, olives  
**Crema de verdures llauradores**  
**Mandonguilles d'au a la santanderina** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

17

Lletuga, llombarda, dacsà  
**Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives**  
**Truita francesa**  
Fruita

18

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb floriciol i alls tendres**  
**Llom torrat**  
Fruita

19

Lletuga, safanòria, dacsà  
**Cigrons camperols** amb hortalisses  
**Aletes de pollastre rostides** al forn  
Fruita

23

**Festiu**

24

**Festiu**

25

**Festiu**

26

**Festiu**

29

**Festiu**

30

**Festiu**

31

**Festiu**

**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.

## ELS DOLÇOS NATURALS ALEGRIA



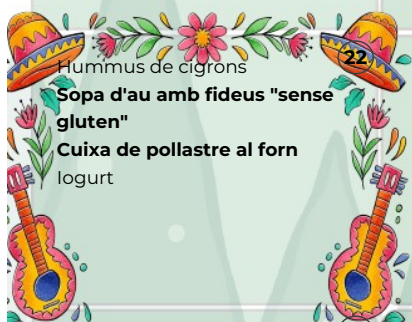
## SABIES QUE:

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







| lunes                                                                                                                                                                                                 | martes                                                                                                                                                                                        | miércoles                                                                                                                                                                   | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, remolacha, olivas <b>01</b></p> <p><b>Sopa juliana con estrellitas</b><br/>sopa de verduras</p> <p><b>Rollito de primavera</b><br/>Fruta</p>                                              | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>02</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b><br/>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br/>Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>03</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b><br/><b>Champiñón al ajillo</b><br/>Fruta</p>                                                   | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>04</b></p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Pizza vegetal</b><br/>con tomate<br/>Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Hummus de garbanzos con tosta <b>05</b></p> <p><b>Macarrones italiana</b><br/>con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b><br/>al horno con patata, zanahoria y pimienta roja<br/>Fruta</p> |
| <p><b>8</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                 | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>09</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p><b>Merluza rebozada</b><br/>Fruta</p>                                                     | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b><br/>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br/>Fruta</p> | <p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b><br/>con pescado y marisco<br/>Yogur</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes</b></p> <p><b>Berenjena asada con guarnición de arroz</b><br/>Fruta</p>                                                                            |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>eco Guisado de LENTEJAS ECO con verduras</b><br/>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Caprichos de calamar</b><br/>Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Pisto mallorquín con guarnición de arroz</b><br/>Fruta</p>                                              | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>eco MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta</p>                                  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b><br/>al horno<br/>Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>19</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Patatas al ajillo</b><br/>Fruta</p>                                                                                             |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Nachos con hummus</b></p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b><br/>sopa de verduras</p> <p><b>Tacos con verduras</b></p> <p><b>Jericallas</b><br/>Natillas de vainilla</p>     | <p><b>23</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                        | <p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                      | <p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>29</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                | <p><b>30</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                        | <p><b>31</b></p> <p><b>Festivo</b></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!

- eco** Ingredientes ECO
- 🍷** De temporada
- 🍲** Gastronomía local
- 🌱** Proteína vegetal
- 🐟** Pescado sostenible
- 3** Fuente de omega 3
- 🌙** Sugerencia CENA
- ★** Día menú temático
- ✳️** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





#### dilluns

Lletuga, remolatxa, olives  
**Sopa juliana amb estreletes**  
sopa de verdures  
**Rotllet de primavera**  
Fruita

01

#### dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Estofat de llentilles llauradores**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Truita de creilla i ceba**  
Fruita

02

#### dimecres

Lletuga, tomaca, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Xampinyó a l'all**  
Fruita

03

#### dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,  
**Crema de carabasseta i ceba**  
**amb alfàbega**  
**Pizza vegetal**  
amb tomaca  
Fruita

04

#### divendres

Hummus de cigrons amb llesca  
**Macarrons italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Lluç rostit amb guarnició de**  
**pèsols**  
al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig  
Fruita

05

Festiu

08

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs d'hivern amb bolets i**  
**carabassa**  
**Lluç arrebossat**  
Fruita

09

Lletuga, dacsa, pepino  
**Olleta alacantina**  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Truita de creilla i carabasseta**  
Fruita

10

**Amanida mediterrània amb**  
**formatge**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou  
**Fideuà gandiense**  
amb peix i marisc  
logurt

11

Lletuga, llombarda, olives  
**Crema de moniato amb crostons**  
**Albergina torrada amb guarnició**  
**d'arròs**  
Fruita

12

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Guisat de LLENTIES ECO amb**  
**verdures**  
amb tomàquet triturat, creilla, pastanaga i  
ceba  
**Capritxos de calamar**  
Fruita

15

Lletuga, tomaca, olives  
**Crema de carabassa i coco**  
**Samfaina mallorquina amb**  
**guarnició d'arròs**  
Fruita

16

Lletuga, llombarda, dacsa  
**MACARRONS ECO amb tomaca i**  
**olives**  
**Truita francesa**  
Fruita

17

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb floricol i alls tendres**  
**Filet de abadejo en salsa mery**  
**amb pèsols**  
al forn  
Fruita

18

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Cigrons camperols**  
amb hortalisses  
**Creilles a l'all**  
Fruita

19

Natxos amb hummus  
**Sopa minestrone amb fideus**  
sopa de verdures  
**Tacos con verduras**  
**Jericallas**  
Natilles de vainilla

22

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.

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





| lunes                                                                                                                                                                                                              | martes                                                                                                                                                                                                | miércoles                                                                                                                                                                                    | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | viernes                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, remolacha, olivas <b>01</b></p> <p><b>Sopa cubierta con estrellitas</b><br/>de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b><br/>Fruta</p>                                       | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>02</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b><br/>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br/>Fruta</p>         | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>03</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b><br/><b>Longanizas rustidas al horno</b><br/>carne de cerdo</p> <p>Fruta</p>                                     | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>04</b></p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Pizza de york y queso</b><br/>con tomate</p> <p>Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Hummus de garbanzos con tosta <b>05</b></p> <p><b>Macarrones italiana</b><br/>con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b><br/>al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p> |
| <p><b>8</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                              | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>09</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p><b>Merluza rellena de york y queso</b><br/>Fruta</p>                                              | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Colleta alicantina</b><br/>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br/>Fruta</p>                 | <p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b><br/>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes</b></p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                                                                      |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>ecor Guisado de LENTEJAS ECO con verduras</b><br/>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Caprichos de calamar</b><br/>Fruta</p>             | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b><br/>carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>ecor MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</b><br/>carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>19</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                                                                         |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Nachos con hummus</b></p> <p><b>★ Sopa Azteca</b><br/>de fideos con ave y tomate</p> <p><b>★ Tacos con carne asada</b><br/>de pollo</p> <p><b>★ Jericallas</b><br/>Natillas de vainilla</p> | <p><b>23</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                | <p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                       | <p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>29</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                             | <p><b>30</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                | <p><b>31</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                       | <p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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!

- ecor** Ingredientes ECO
- 🍷** De temporada
- 🍲** Gastronomía local
- 🌱** Proteína vegetal
- 🐟** Pescado sostenible
- 3** Fuente de omega 3
- 🌙** Sugerencia CENA
- ★** Día menú temático
- ✳️** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





## dilluns

Lletuga, remolatxa, olives  
**Sopa coberta amb estrelletes**  
 d'au i porc amb cigrons  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita

01

## dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Estofat de llentilles llauradores**  
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Truita de creïlla i ceba**  
 Fruita

02

## dimecres

Lletuga, tomaca, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llonganisses rostides al forn**  
 carn de porc  
 Fruita

03

## dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,  
**Crema de carabasseta i ceba**  
**amb alfàbega**  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
 amb tomaca  
 Fruita

04

## divendres

Hummus de cigrons amb llesca  
**Macarrons italiana**  
 amb tomaca i formatge  
**Lluç rostit amb guarnció de**  
**pèsols**  
 al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig  
 Fruita

05

Festiu

8

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

09

Lletuga, dacsa, pepino  
**Olleta alacantina**  
 amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita

10

**Amanida mediterrània amb**  
**formatge**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou  
**Fideuà gandiense**  
 amb peix i marisc  
 logurt

11

Lletuga, llombarda, olives  
**Crema de moniato amb crostons**  
**Cuixa de pollastre a l'estil crioll**  
 al forn  
 Fruita

12

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Guisat de LLENTIES ECO amb**  
**verdures**  
 amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i  
 ceba  
**Capritxos de calamar**  
 Fruita

15

Lletuga, tomaca, olives  
**Crema de carabassa**  
**Mandonguilles a la santanderina**  
 carn de porc al forn en salsa amb julivert,  
 timó i pebre roig  
 Fruita

16

Lletuga, llombarda, dacsa  
**MACARRONS ECO amb salsa**  
**bolonyesa i formatge gratinat**  
 carn picada de porc i tomàquet  
**Truita francesa**  
 Fruita

17

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb floricol i alls tendres**  
**Filet de abadejo en salsa mery**  
**amb pèsols**  
 al forn  
 Fruita

18

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Cigrons camperols**  
 amb hortalisses  
**Aletes de pollastre rostides**  
 al forn  
 Fruita

19

Natxos amb hummus  
**Sopa Azteca**  
 de fideos amb au i tomaca  
**Tacos amb carn rostida**  
 de pollastre  
**Jericallas**  
 Natilles de vainilla

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS  
 /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.

## 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

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático





## 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.

| lunes                                                                                                                                                                                                        | martes                                                                                                                                                                                                | miércoles                                                                                                                                                                                    | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, remolacha, olivas <b>01</b></p> <p><b>Sopa cubierta con estrellitas</b><br/>de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b><br/>Fruta</p>                                 | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>02</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b><br/>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br/>Fruta</p>         | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>03</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b><br/><b>Longanizas rustidas al horno</b><br/>carne de cerdo</p> <p>Fruta</p>                                     | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>04</b></p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Pizza de york y queso</b><br/>con tomate</p> <p>Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Hummus de garbanzos con tosta <b>05</b></p> <p><b>Macarrones italiana</b><br/>con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b><br/>al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p> |
| <p><b>8</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                        | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>09</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p><b>Merluza rellena de york y queso</b><br/>Fruta</p>                                              | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Polleta alicantina</b><br/>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br/>Fruta</p>                 | <p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b><br/>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Crema de boniato con picatostes</b></p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                                                                      |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>ecor Guisado de LENTEJAS ECO con verduras</b><br/>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Caprichos de calamar</b><br/>Fruta</p>       | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b><br/>carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>ecor MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</b><br/>carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>19</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b><br/>al horno</p> <p>Fruta</p>                                                                         |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Nachos con hummus</b></p> <p><b>Sopa Azteca</b><br/>de fideos con ave y tomate</p> <p><b>Tacos con carne asada</b><br/>de pollo</p> <p><b>Jericallas</b><br/>Natillas de vainilla</p> | <p><b>23</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                | <p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                       | <p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>29</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                       | <p><b>30</b></p> <p><b>Festivo</b></p>                                                                                                                                                                | <p><b>31</b></p> <p><b>Festivo</b></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> |                                                                                                                                                                                                                                        |







| dilluns                                                                                                                                                                                     | dimarts                                                                                                                                                                                       | dimecres                                                                                                                                                                            | dijous                                                                                                                                                                        | divendres                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lletuga, remolatxa, olives</p> <p><b>Sopa coberta amb estrelletes</b><br/>d'au i porc amb cigrons</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita</p>                          | <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Estofat de llentilles llauradores</b><br/>amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Truita de creilla i ceba</b></p> <p>Fruita</p>          | <p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses rostides al forn</b><br/>carn de porc</p> <p>Fruita</p>                                   | <p>Lletuga, tomaca, safanòria,</p> <p><b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b></p> <p><b>Pizza de pernil dolç i formatge</b><br/>amb tomaca</p> <p>Fruita</p>          | <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p><b>Macarrons italiana</b><br/>amb tomaca i formatge</p> <p><b>Lluç rostit amb guarnció de pèsols</b><br/>al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig</p> <p>Fruita</p> |
| <p><b>Festiu</b></p>                                                                                                                                                                        | <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Arròs d'hivern amb bolets i carabassa</b></p> <p><b>Lluç farcit de pernil dolç i formatge</b></p> <p>Fruita</p>                                       | <p>Lletuga, dacsa, pepino</p> <p><b>Olleta alacantina</b><br/>amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creilla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p>           | <p>.</p> <p><b>Amanida mediterrània amb formatge</b><br/>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou</p> <p><b>Fideuà gandiense</b><br/>amb peix i marisc</p> <p>logurt</p> | <p>Lletuga, llombarda, olives</p> <p><b>Crema de moniato amb crostons</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b><br/>al forn</p> <p>Fruita</p>                                                       |
| <p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p><b>Guisat de LLENTIES ECO amb verdures</b><br/>amb tomàquet triturat, creilla, pastanaga i ceba</p> <p><b>Capritxos de calamar</b></p> <p>Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p><b>Crema de carabassa</b></p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b><br/>carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> | <p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p><b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</b><br/>carn picada de porc i tomàquet</p> <p><b>Truita francesa</b></p> <p>Fruita</p> | <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Arròs amb floricol i alls tendres</b></p> <p><b>Filet de abadejo en salsa mery amb pèsols</b><br/>al forn</p> <p>Fruita</p>           | <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Cigrons camperols</b><br/>amb hortalisses</p> <p><b>Aletes de pollastre rostides</b><br/>al forn</p> <p>Fruita</p>                                                       |
| <p>Natxos amb hummus</p> <p><b>Sopa Azteca</b><br/>de fideos amb au i tomaca</p> <p><b>Tacos amb carn rostida</b><br/>de pollastre</p> <p><b>Jericallas</b><br/>Natilles de vainilla</p>    | <p><b>Festiu</b></p>                                                                                                                                                                          | <p><b>Festiu</b></p>                                                                                                                                                                | <p><b>Festiu</b></p>                                                                                                                                                          | <p><b>Festiu</b></p>                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Festiu</b></p>                                                                                                                                                                        | <p><b>Festiu</b></p>                                                                                                                                                                          | <p><b>Festiu</b></p>                                                                                                                                                                | <p><b>Festiu</b></p>                                                                                                                                                          | <p><b>Festiu</b></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
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.



# DICIEMBRE

## ALEGRÍA DE UN BOCADO

### Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

### Sopa Azteca

(sopa mexicana con ave,  
tomate y cilantro)

### Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y  
especias)

### Dulce corazón de México

(natillas de vainilla)



**ABJota** explora el delicioso sabor de los **dulces naturales** y cómo pueden dar energía y bienestar. Con alegría, experimenta nuevas combinaciones y aprende que **lo saludable también puede ser delicioso.**







# DESEMBRE

**irco**  
alimentar cuidando

## ALEGRIA D'UN MOS

### Fusió Tex Mex

(natxos amb hummus)

### Sopa Asteca

(sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre)

### Tacs mariachis

(amb pollastre, mix de pimentó i espècies)

### Dolç cor de Mèxic

(natilles de vainilla)



**ABJota** explora el deliciós sabor dels **dolços naturals** i com poden donar energia i benestar. Amb alegria, experimenta noves combinacions i aprén que **els aliments saludables, també poden ser deliciosos.**



[ircosl.com](https://ircosl.com)



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!

