



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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>			<p>Festivo</p>	
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>🍷 Boquerón en tempura casera</p> <p>🍎 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla rellena</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas de merluza con patatas</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Paninis caseros variados. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Croque Monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Jamoncitos de pavo con verduras al horno. Fruta</p>
<p>Crema arcoiris de zanahoria y remolacha</p> <p>Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Pescado azul con verduras al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa mery con guisantes al horno</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Guisado de lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>🌟 Coleslaw ensalada de col</p> <p>🌟 Mac & Cheese macarrones con salsa de queso</p> <p>🌟 Vuelos de sabores barbacoa alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa</p> <p>Nubes de fruta encapsulada gelatina de sabores</p> <p>🌙 CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>🍷 Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Rollito de york y queso jamón cocido y queso</p> <p>🌟 Batido casero de frutas</p> <p>🌙 CENA: Tumbet mallorquín y huevos al plato. Fruta</p>
<p>Chips caseros de boniato</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Sopa de sémol y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz a la campesina con verduras</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Filete de ternera con verduras a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Crema de brócoli y tortilla de espinacas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Poke de pescado azul. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>🍷 Estofado de LENTEJAS ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla</p> <p>Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>🍷 Fruta de temporada</p> <p>🌙 CENA: Chuletas de pavo con menestra de verduras. Fruta</p>



“La gran partida”
Tentaciones americanas



Sabías que...

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables
Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

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

Valor nutricional				
(Promedio diario de la comida del medio día)				
Energía	Grasas	ACS	ACM	ACP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	