



| 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 | |