



lunes

Lechuga, remolacha, maíz
MACARRONES ECO con salsa de calabaza y queso
Caprichos de calamar
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Crema de guisantes y pera
Crispy Chicken

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo

Hamburguesa mixta con pisto
al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta de temporada

CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

Crema de bullit
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Lacón al pimentón

Fruta de temporada

CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

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.

martes

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos con verduras especiadas
con hortalizas
Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso

Fruta de temporada

CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta

Hummus de garbanzos con tostas

Macarrones ECO al pomodoro e funghi
con champiñones y salsa de tomate

Filete de merluza en salsa mery con guisantes salteados

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada

Platija en tempura

Fruta de temporada

CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural

Tortilla de cebolla y puerro

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

miércoles

Chips caseros de vegetales frescos
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza gratinada con ajoaceite
al horno

Fruta de temporada

CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

Lentejas camperas
con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Arroz caldoso con aceglas
Tortilla de queso

Fruta de temporada

CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso

Filete de merluza al limón
al horno

Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

jueves

Lechuga, maíz, pepino
Crema Country grill
de verduras asadas

Fruta de temporada

CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Empanadilla de pisto
Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Yogur

CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz

Crema griega
con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

Alubias de la huerta
con hortalizas

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta

viernes

Lechuga, lombarda, olivas
Sopa castellana con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Fruta de temporada

CENA: Ensalada templada de coucous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Potaje de alubias con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Croque Monsieur

pan con jamón cocido, queso y bechamel

Fruta de temporada

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



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

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
3656kj 847kcal	37.7g 7.3g	12.3g 14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.5g	29.1g 2.8g