



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz **03**
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 **10**
Crema de guisantes y pera
Crispy Chicken
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **17**
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 **24**
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.

Lechuga, zanahoria, olivas **04**
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 tosta **11**
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 **18**
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 **25**
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

Chips caseros de vegetales frescos **05**
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 **12**
Lentejas camperas con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada
CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **19**
Arroz caldoso con acelgas
Tortilla de queso
Fruta de temporada
CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**
Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Filete de merluza al limón al horno
Fruta de temporada
CENA: Vichissoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **06**
Crema Country grill de verduras asadas
Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón
Fruta de temporada
CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**
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 **20**
Crema griega con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro
Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada
CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Hummus con nachos **27**
Cous cous con verduras
Pollo al estilo Oriente Medio con comino, canela y cúrcuma
Kéfir
CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **07**
Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta de temporada
CENA: Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **14**
Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Croque Monsieur pan con jamón cocido, queso y bechamel
Fruta de temporada
CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **21**
Espaguetis al pesto de albahaca
Gallineta a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **28**
Alubias de la huerta con hortalizas
Bacalao rebocado
Fruta de temporada
CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta

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

