



## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

Lechuga, remolacha, maíz

**Sopa cubierta con letras**

de ave y cerdo

**Hamburguesa mixta en salsa****lionesa**

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

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

Lechuga, pepino, zanahoria

**Paella Valenciana**

con pollo, judías, alcachofas y garrofón

**Filete de merluza en salsa verde****de guisantes**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

Chips vegetales caseros

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta

MACARRONES ECO con

**carbonara de calabaza****Tortilla de patata**

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

Lechuga, maíz, pepino

**Lentejas a la jardinera**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Pizza de york y queso**

con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

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

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas

**Arroz con salsa de tomate****Caprichos de calamar**

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, lombarda

Garbanzos estofados

con hortalizas

**Lomo al ajillo**

al horno

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Fideua gandiense

con merluza y marisco

**Librito de york y queso**

jamón york y queso al horno

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Crema de boniato fresco

**Muslo de pollo al horno con salsa****de manzana**

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y huevo duro. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

Guisado de lentejas ECO

con hortalizas

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

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

Hummus con nachos

Sopa Azteca

sopa mexicana con ave, tomate y cilantro

Tacos de pollo

con pollo, mix de pimientos y especias

Batido casero de frutas

CENA: Tumbet mallorquín y huevos doché. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

**Sopa de cocido con estrellitas**

de ave y cerdo

**Albóndigas a la santanderina**

carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Arroz al horno con embutido

**valenciano y tomate natural****Rollito de york y queso**

jamón cocido y queso

Yogur

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

Lechuga, pepino, zanahoria

Potaje de alubias con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Crema de calabaza y coco

**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

Festivo

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
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
88g	20.4g	30.5g 2.5g