



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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 1105/2011, 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.

5

Festivo

6

Festivo

7

Festivo

1

Festivo

2



Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Sopa de picadillo con letras
de ave y cerdo con huevo
Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana
al horno
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de espinacas
Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo
Crunchy de pollo
rebozado casero
Fruta de temporada

CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda
Garbanzos juliana
con hortalizas
Tortilla de queso
Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Lentejas ECO con boniato asado
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta

Hummus con nachos
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural
Filete de merluza al horno con aliño de ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Macarrones al pesto de albahaca
con tomate
Caprichos de calamar
Fruta en su jugo

CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas
Mini empanadillas de bonito
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Yogur

CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada
Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada

CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Cassoulet de alubias con hortalizas
Lomo adobado en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Couscous marroquí con verduras y pollo. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
LENTEJAS ECO a la jardinera
con hortalizas
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín
con salsa de tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Sopajuliana y tortilla francesa. Fruta

Chips vegetales caseros
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón
lomo sajonia al horno

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Coditos toscana
con hortalizas
Filete de merluza en salsa de limón
al horno

Fruta de temporada

CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta

Ocaccia del chef
Crema de verduras a la italiana
con verduras y aceitunas negras
Canelones Salvatore
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Torta Margherita

CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevos revueltos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda
Crema de zanahoria y remolacha
Pizza de york y queso
con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

CENA: Collarroz y pescado azul a la marinera. Fruta

Hummus de garbanzos con tostada
Espaguetis napolitana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes
al horno

Fruta de temporada

CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, coco, soja y cilantro
Longanizas al horno con salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta

SABÍAS QUE

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

Moverse, correr y saltar es tan importante como comer: juntos hacen que crezcas fuerte y sano. ¡Haz deporte o juega cada día para sentirte genial!

Ingredientes ECO

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3539kj 846kcal	7.1g	11.4g 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.8g	2.5g