



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 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.

5 **Festivo**

6 **Festivo**

7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Penne con pomodoro e funghi
Chispas de merluza
Fruta de temporada
CENA: Espinacas a la crema y chuletas de pavo al horno. Fruta

8 **Festivo**

9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Paella campesina con verduras
Tortilla francesa
Fruta de temporada
CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rústidas. Fruta

12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada
CENA: Brócoli paraíso y huevos con pisto. Fruta

13 Hummus con tosta
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al estilo cajún
al horno con especias cajún
Fruta de temporada
CENA: Bernejena parmesana y ternera en salsa verde. Fruta

14 **Ensalada multicolor** lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo y atún
ESPAGUETIS ECO con salsa boloñesa vegetal gratinados con texturizado de HEURA, zanahoria y tomate
Fruta y yogur
CENA: Verduras gratinadas y rape guisado. Fruta

15 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Guisado de alubias juliana con CALABAZA ECO con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras y lomo finas hierbas. Fruta

16 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Sopa de cocido completo con fideos de ave con huevo y garbanzos
Muslo de pollo rústido al romero con menestra de verduras al horno
Fruta de temporada
CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al horno. Fruta

19 Lechuga variada, tomate, maíz
Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca
Albóndigas en salsa con patata dado al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa de letras y pescado blanco al pimentón. Fruta

20 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO
Pizza prosciutto artesana de masa madre natural
Fruta de temporada
CENA: Boniato especiado y tortilla de calabacín. Fruta

21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Mac & Cheese
Abadejo a la vizcaína al horno con salsa de cebolla, pimiento, tomate y pimentón
Fruta de temporada
CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta

22 Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárrago blanco
Arroz gaxuxa con pollo y chorizo
Montadito de croqueta de jamón
Gold mousse vainilla Mousse de vainilla con capas de cacao
CENA: Patatas al ajillo y pescado azul. Fruta

23 **Festivo**

26 **Festivo**

27 **Festivo**

28 **Festivo**

29 **Festivo**

30 **Festivo**



Actividades del proyecto educativo
Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"
Región: Navarra
Valor: Generosidad

Sabías que...

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

Consejos saludables

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valores nutricionales
(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia