



LUNES

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Ensalada variada
Guiso de ternera con patatas y verdura
Merluza en salsa de puerros
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de patata y cebolla con ensalada
Fruta de temporada



MARTES

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

DÍA DE LA DISCAPACIDAD
Ensalada variada
Crema de legumbre ECO con verduras
Albóndigas en salsa de calabaza
Macedonia fruti-tod@s
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pastel de verduras, patata y pescado
Fruta de temporada



MIÉRCOLES

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Paella valenciana
Picos con hummus y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla francesa con verduras y patata al horno
Fruta de temporada

JUEVES

TALLER NUTRICIONAL "PLATO SALUDABLE"
MENÚ "LOS AGUACATES"
2º PRIMARIA B
Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S
Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino).
Pasta con aceite de albahaca
Pollo al horno con patatas
Mandarina

FESTIVO
06

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada variada
Sopa marinera
Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras
Pescado en tempura
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Ensalada variada
Coditos a la carbonara
Gallo San Pedro al limón con salteado campestre
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras
Pavo a la plancha
Fruta de temporada



646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

Ensalada variada
Lentejas ECO estofadas
Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón
Fruta de temporada
Pan Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con atún y pisto de verduras
Fruta de temporada

TALLER NUTRICIONAL "PLATO SALUDABLE"
MENÚ "LAS LECHUGAS HACKERS"
2º PRIMARIA A
Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B
Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria)
Arroz con tomate
Alitas de pollo con patatas
Chocolate puro

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Ensalada variada
Crema de boniato con tostones caseros
Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Ensalada variada
Hervido valenciano de judía verde
Magro asado en salsa de naranja
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Tosta de salmón ahumado y queso de untar
Fruta de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Ensalada variada
Sopa de cocido
Cocido completo con garbanzos y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabapizza de atún con patatas dado
Fruta de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

Arroz rossejat
Tortilla francesa y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César
Sopa de pescado con fideos
Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Ensalada variada
Alubias estofadas
Pizza de jamón york y queso
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con pesto, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD
Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz)
REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos variados con patatas chips)
ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinada)
PROFITEROLES "OH BLANCA NAVIDAD" (Profiteroles de nata)

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria
Longanizas de pollo con pisto
Fruta de temporada



EN EL MENÚ
PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana pan integral.
- 1 vez a la semana yogur.

- La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, naranja, mandarina, plátano, caqui).

- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas





NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostamos por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

JUEGOS AL RITMO DE LA MÚSICA

Con la llegada de la navidad sacamos nuestros instrumentos musicales para jugar a través de la música.



CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Durante las vacaciones navideñas no olvidemos mantener una dieta saludable y equilibrada. Os ayudamos con esta receta de un postre navideño muy saludable.

BROWNIE CON COPOS DE NIEVE (receta para 4 personas)

INGREDIENTES

3 Plátanos, 2 Huevos, Media taza de cacao puro en polvo, Media cucharadita de levadura, 120 Gramos de Chocolate Negro.

PASOS

1. Aplasta los plátanos con un tenedor hasta lograr un puré de plátano.
2. Añade al puré de plátano los huevos, y bate bien hasta lograr una mezcla cremosa.
3. Añade a lo anterior el cacao y la levadura en polvo. Vuelve a batir hasta lograr que quede todo bien mezclado.
4. Agrega el chocolate troceado (puedes reservarte un poquito para añadirlo por encima a modo de decoración) y con una espátula incorporarlo a la mezcla.
5. Vierte lo anterior en un molde engrasado y hornea durante 20 minutos aproximadamente, hasta que pinchándolo compruebes que está hecho (a mitad de cocción puedes sacarlo un momento y terminar esparciendo el chocolate que tienes reservado por encima).
6. Coloca el brownie sobre una rejilla, deja que se enfríe y con un cuchillo córtalo en cuadrados. Espolvorea un poco de azúcar glass por encima para decoración.



| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Tortilla francesa Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Coditos a la carbonara Hamburguesa vegetal con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Chocolate puro</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido con fideos Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Alubias estofadas Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES “OH BLANCA NAVIDAD” (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| | | | | |
| <u>LUNES 02</u> Triturado de patata, verdura y pescado Fruta triturada | <u>MARTES 03</u> <u>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</u> Triturado de legumbre, verdura y carne Fruta triturada | <u>MIÉRCOLES 04</u> Triturado de arroz, verdura y carne Fruta triturada | <u>JUEVES 05</u> Triturado de pasta, verdura y pollo Fruta triturada | <u>VIERNES 06</u> FESTIVO |
| <u>LUNES 09</u> Triturado de patata, verdura y pollo Fruta triturada | <u>MARTES 10</u> Triturado de pasta, verdura y pescado Fruta triturada | <u>MIÉRCOLES 11</u> Triturado de lentejas, verdura y huevo Fruta triturada | <u>JUEVES 12</u> Triturado de arroz, verdura y pollo Fruta triturada | <u>VIERNES 13</u> Triturado de boniato, verduras y pescado Fruta triturada |
| <u>LUNES 16</u> Triturado de patata, verdura y magro Fruta triturada | <u>MARTES 17</u> Triturado de pasta, verdura y carne Fruta triturada | <u>MIÉRCOLES 18</u> Triturado de arroz, verdura y huevo Fruta triturada | <u>JUEVES 19</u> Triturado de alubias, verdura y pescado Fruta triturada | <u>VIERNES 20</u> <u>JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE</u> <u>LA NAVIDAD</u> Triturado de pasta, verdura y carne Fruta triturada |
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p><u>*No se ofrecerá ninguna fruta de la familia de las rosáceas.</u> <u>*No se utilizará sésamo en ninguna de las elaboraciones ni se hará uso de ningún producto que lo contenga.</u> <u>*Revisar las etiquetas de forma diaria para asegurar la ausencia del alérgeno.</u></p> | <p>*Frutas rosáceas: Manzana, pera, durazno, albaricoque, ciruela, cereza, fresa, frambuesa, zarzamora, membrillo, níspero. *La fruta se ofrecerá siempre sin piel.</p> | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca sin piel</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbres ECO y verduras Albóndigas en salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus y ensalada variada Pan Fruta fresca sin piel</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo con patata panadera al horno Pan Fruta fresca sin piel</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Coditos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca sin piel</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca sin piel</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Chocolate puro</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca sin piel</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca sin piel</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca sin piel</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca sin piel</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca sin piel</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES “OH BLANCA NAVIDAD” (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.
 *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.
 *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.
 * El lácteo servido en este menú es postre de soja.

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza (con bebida vegetal) Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes caseros, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca (sin queso) Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Coditos con salsa de tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Postre especial sin alérgenos</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos sin alérgenos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Tosta de jamón york sin alérgenos Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa sin alérgenos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate) POSTRE “OH BLANCA NAVIDAD” (postre de soja)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.
 *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.
 *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.
 * El lácteo servido en este menú es postre de soja.

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza (con bebida vegetal) Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes caseros, olivas y pepino). Pasta SH con aceite de albahaca (sin queso) Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera (con fideos SH) Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Pasta SH con salsa de tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Cinta de lomo con tomate con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Postre especial sin alérgenos</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH Garbanzos con verduras Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos sin alérgenos Pollo al horno con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Tosta de jamón york sin alérgenos Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa sin alérgenos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta SH con salsa de tomate) POSTRE “OH BLANCA NAVIDAD” SIN ALÉRGENOS</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.
 *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.
 *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.
 * El lácteo servido en este menú es postre de soja.

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza (con bebida vegetal) Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes caseros, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Coditos con salsa de tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Postre especial sin alérgenos</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos sin alérgenos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Tosta de jamón york sin alérgenos Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa sin alérgenos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate) POSTRE “OH BLANCA NAVIDAD” (postre de soja)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

*No se ofrecerá pepino en ensaladas ni en ninguna de las elaboraciones, tampoco se servirá gazpacho.

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbres ECO y verduras Albóndigas en salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus y ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Coditos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Chocolate puro</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES “OH BLANCA NAVIDAD” (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p> | <p><u>*No se ofrecerá melocotón como opción de fruta</u></p> | | | |
| <p><u>LUNES 02</u> Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p><u>MARTES 03</u> <u>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</u> Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p><u>MIÉRCOLES 04</u> Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p><u>JUEVES 05</u> TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p><u>VIERNES 06</u> FESTIVO</p> |
| <p><u>LUNES 09</u> Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p><u>MARTES 10</u> Ensalada variada Coditos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p><u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Pan Fruta fresca</p> | <p><u>JUEVES 12</u> TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Postre especial sin alérgenos</p> | <p><u>VIERNES 13</u> Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p> |
| <p><u>LUNES 16</u> Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p><u>MARTES 17</u> Ensalada variada Sopa de cocido con fideos Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p><u>MIÉRCOLES 18</u> Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p><u>JUEVES 19</u> Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> | <p><u>VIERNES 20</u> <u>JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</u> Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa sin alérgenos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) NATILLA “OH BLANCA NAVIDAD” (natilla de chocolate con nata montada)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p><u>*No se ofrecerá melocotón como opción de fruta</u></p> | | | | |
| <p><u>LUNES 02</u> Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p><u>MARTES 03</u> <u>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</u> Ensalada variada Crema de legumbre ECO con verduras Albóndigas en salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p><u>MIÉRCOLES 04</u> Paella valenciana Picos con hummus y ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p><u>JUEVES 05</u> TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p><u>VIERNES 06</u> FESTIVO</p> |
| <p><u>LUNES 09</u> Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p><u>MARTES 10</u> Ensalada variada Coditos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p><u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p><u>JUEVES 12</u> TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Chocolate puro</p> | <p><u>VIERNES 13</u> Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p> |
| <p><u>LUNES 16</u> Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p><u>MARTES 17</u> Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p><u>MIÉRCOLES 18</u> Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p><u>JUEVES 19</u> Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> | <p><u>VIERNES 20</u> <u>JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</u> Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES “OH BLANCA NAVIDAD” (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Pescado (no merluza) en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbre ECO (no lenteja) con verduras Albóndigas en salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus y ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL "PLATO SALUDABLE" MENÚ "LOS AGUACATES" 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa casera de ave con fideos Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Coditos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL "PLATO SALUDABLE" MENÚ "LAS LECHUGAS HACKERS" 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Chocolate puro</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Pescado (no merluza) con verdura salteada Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Futa fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa de ave con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES "OH BLANCA NAVIDAD" (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

*Este menú si que admite trazas de lácteos, lactosa y plv, pero no leche bebida.
*No se ofrecerá leche líquida, sí derivados lácteos.

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbre ECO con verduras Albóndigas en salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus y ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Codos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Chocolate puro</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES “OH BLANCA NAVIDAD” (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.
 *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.
 *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.
 * El lácteo servido en este menú es postre de soja.

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbre ECO con verduras Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza (con bebida vegetal) Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes caseros, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca (sin queso) Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Coditos con salsa de tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Postre especial sin alérgenos</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido con fideos Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos sin alérgenos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Tosta de jamón york sin alérgenos Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa sin alérgenos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate) POSTRE “OH BLANCA NAVIDAD” (postre de soja)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>*No se ofrecerá kiwi ni melocotón como opción de fruta</p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Albóndigas en salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus y ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Codos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Chocolate puro</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES “OH BLANCA NAVIDAD” (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p><u>*No se hará uso de embutidos en ninguna de las elaboraciones.</u></p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbres ECO con verduras Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta SH con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera (con fideos SH) Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Macarrones SH a la carbonara SH (sin bacón) Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Cinta de lomo con tomate y pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Postre especial sin alérgenos</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido con fideos SH Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Pollo al horno con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Tosta de queso SH Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa sin alérgenos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta SH con salsa de tomate gratinados) NATILLA “OH BLANCA NAVIDAD” (natilla de chocolate con nata muntada)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbre ECO con verduras Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta SH con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera (con fideos SH) Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Macarrones SH a la carbonara SH Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Cinta de lomo con tomate y pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Postre especial sin alérgenos</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido con fideos SH Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Pollo al horno con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Tosta de jamón york sin alérgenos Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa sin alérgenos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta SH con salsa de tomate gratinados) NATILLA “OH BLANCA NAVIDAD” (natilla de chocolate con nata muntada)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.

*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan SG Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbre ECO (no lentejas) con verduras Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza Pan SG Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Nachos SG con hummus y ensalada variada Pan SG Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL "PLATO SALUDABLE" MENÚ "LOS AGUACATES" 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa de pescado con pasta SG Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan SG Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Macarrones SG a la carbonara SG Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan SG Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Patatas estofadas con verduras Tortilla de calabacín y pan SG con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL "PLATO SALUDABLE" MENÚ "LAS LECHUGAS HACKERS" 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Postre especial sin alérgenos</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato Filete de merluza con patatas fritas Pan SG Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan SG Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan SG Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan SG Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Tosta SG de jamón york SG y queso SG Pan SG Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa sin alérgenos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta SG con salsa de tomate gratinados) NATILLA "OH BLANCA NAVIDAD" (natilla de chocolate con nata montada)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Sopa de fideos (sin garbanzos) Albóndigas en salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con queso y ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Codos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Chocolate puro</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Estofado de verdura y patata Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido Pollo al horno con panaché de verduras Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat (sin garbanzos) Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES “OH BLANCA NAVIDAD” (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbre ECO con verdura Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta SH con aceite de albahaca SFS Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera (fideos SH) Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Pasta SH a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Cinta de lomo con tomate y pan tostado con aceite y pimentón Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Postre especial sin alérgenos</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Filete de merluza con patatas fritas Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido con fideos SH Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Pollo al horno con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Tosta de jamón york sin alérgenos Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa sin alérgenos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta SH con salsa de tomate gratinados) POSTRE SIN ALÉRGENOS “OH BLANCA NAVIDAD”</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbre ECO con verduras Albóndigas sin alérgenos con salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes caseros SFS, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca SFS Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Codos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Postre especial sin alérgenos</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido con fideos Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (hamburguesa sin alérgenos con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) NATILLA “OH BLANCA NAVIDAD” (natilla de chocolate con nata montada)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>*Verduras permitidas: (<0,5 g de fructosa/100 g): <u>Acelga, brócoli, espinacas, apio, alcachofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola y endibias. Patatas.</u></p> | | | | |
| <p><u>LUNES 02</u> Guiso de ternera con patatas y verdura* Merluza al horno Pan Yogur natural</p> | <p><u>MARTES 03</u> <u>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</u> Puré de patata Lomo al horno Pan Yogur natural</p> | <p><u>MIÉRCOLES 04</u> Arroz blanco con pollo Tosta de jamón Pan Yogur natural</p> | <p><u>JUEVES 05</u> TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Yogur natural</p> | <p><u>VIERNES 06</u> FESTIVO</p> |
| <p><u>LUNES 09</u> Sopa marinera Jamoncitos de pollo con patata panadera al horno Pan Yogur natural</p> | <p><u>MARTES 10</u> Pasta blanca con pollo Gallo San Pedro al limón Pan Yogur natural</p> | <p><u>MIÉRCOLES 11</u> Guiso de magro con patata y verdura* Tortilla francesa con pan tostado con aceite y pimentón Yogur natural</p> | <p><u>JUEVES 12</u> TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Arroz blanco con atún Alitas de pollo con patatas Yogur natural</p> | <p><u>VIERNES 13</u> Crema de champiñones con tostones caseros Pescado al horno Pan Yogur natural</p> |
| <p><u>LUNES 16</u> Puré de patata Magro asado Pan Yogur natural</p> | <p><u>MARTES 17</u> Sopa de ave con fideos Pollo al horno Pan Yogur natural</p> | <p><u>MIÉRCOLES 18</u> Arroz blanco con pollo Tortilla francesa Pan Yogur natural</p> | <p><u>JUEVES 19</u> Crema de champiñones Tosta de jamón Pan Yogur natural</p> | <p><u>VIERNES 20</u> <u>JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</u> REGALITOS SORPRESA (hamburguesa de ave con patates fritas) ESPUMILLONES DE COLORES (Pasta blanca con atún) Yogur natural</p> |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p><u>*No se hará uso de champiñones ni familiares en ninguna de las elaboraciones.</u></p> | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura (sin champiñón) Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbre ECO con verduras Albóndigas en salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus y ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL "PLATO SALUDABLE" MENÚ "LOS AGUACATES" 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Coditos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado de verduras Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL "PLATO SALUDABLE" MENÚ "LAS LECHUGAS HACKERS" 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Chocolate puro</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas (sin champiñón) Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos (sin champiñón) con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES "OH BLANCA NAVIDAD" (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbre ECO con verduras Albóndigas de ave Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Coditos con tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Chocolate puro</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Tortilla francesa Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de ave con fideos y garbanzos Garbanzos con verduras Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de atún Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos variados (sin cerdo) con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES “OH BLANCA NAVIDAD” (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Guiso de ternera con patatas y verdura Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbre ECO con verduras Albóndigas en salsa de calabaza Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Paella valenciana Picos con hummus y ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Codos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Alitas de pollo con patatas Chocolate puro</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Magro asado en salsa de naranja Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos y zanahoria Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz rossejat con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de jamón york y queso Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos variados (sin carne) con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES “OH BLANCA NAVIDAD” (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada Crema de legumbre ECO con verduras Nuggets de brócoli Pan Macedonia fruti-tod@s</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Arroz con verduras Picos con hummus con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad (tomate, lechuga, picatostes, olivas y pepino). Pasta con aceite de albahaca Tortilla de patata Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada Sopa marinera Tortilla francesa con patata panadera al horno Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada Coditos con tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de calabacín con pan tostado con aceite y pimentón Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro (lechuga, manzana, pepinillos y zanahoria) Arroz con tomate Tosta de queso con patatas Chocolate puro</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada Crema de boniato con tostones caseros Bocaditos de pescado y croqueta de bacalao Pan Fruta fresca</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada Hervido valenciano con judía verde Tortilla francesa Pan Fruta fresca</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras Pan Fruta fresca</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada variada Pan Fruta fresca</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada Alubias estofadas Pizza de atún Pan Fruta fresca</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz) REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos variados (sin carne) con papas chips) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinados) PROFITEROLES “OH BLANCA NAVIDAD” (profiteroles de nata)</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>*Verduras y tubérculos permitidas: <u>Calabaza, calabacín</u> (65 g), <u>zanahoria</u>, tomate <u>cherry</u>, nabo, pepino sin piel y pepinillos encurtidos, pimienta roja, <u>acelgas</u>, <u>espinacas</u>, borraja, berza, cardo, rúcula, col rizada, achicoria, <u>lechuga</u> en general (escoger preferiblemente el tipo de hoja tierna y evitar el corazón “blanco”), endivias, cebollino, rábano, alfalfa, maíz (en pequeñas cantidades), jengibre, bambú <u>Patata</u>, <u>boniato</u> (en pequeñas cantidades), <u>mandioca</u> (en pequeñas cantidades), ñame (en pequeñas cantidades)</p> | <p>*Frutas permitidas: Plátano (verde), naranja, mandarina, kiwi, carambola, limón/lima, papaya, piña, frambuesa, fresas, maracuyá, níspero, melón cantalupo, uvas (5–6), chirimoya, membrillo. *Ensaladas, ideas: zanahoria rallada, cherrys, pimienta roja, lechuga, quinoa, maíz, rúcula... *Yogures siempre sin lactosa, si es de origen vegetal, de soja. *Legumbres: únicamente brotes de soja.</p> | <p>*Cereales permitidos: Arroz, maíz, quinoa, trigo sarraceno, cereales de desayuno, Pan SG SG y pasta a base de estos cereales. Productos sin gluten, harina de trigo sarraceno, almidón de maíz. *Evitar todo tipo de edulcorantes, revisar etiquetas: (Isomaltosa E953. Cualquiera que termine en -ol : lactitol E966, maltitol E965, manitol E421, sorbitol E420i, jarabe de sorbitol (E-420ii), xilitol E967, eritritol E968. Jarabe de maíz o fructosa, agave, miel).</p> | | |
| <p>LUNES 02 Ensalada variada* Guiso de ternera con patatas y verdura* Merluza al horno Pan SG Fruta fresca permitida</p> | <p>MARTES 03 DÍA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada variada* Crema de verduras permitidas Cinta de lomo al horno con verduras permitidas* Pan SG Macedonia fruti-tod@s*</p> | <p>MIÉRCOLES 04 Arroz blanco con pollo Tosta SG de jamón serrano y ensalada variada* Pan SG Fruta fresca permitida</p> | <p>JUEVES 05 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LOS AGUACATES” 2º PRIMARIA B Alumnos: M.B, P.C, P.F, R.R, E.S Ensalada de navidad* Pasta con aceite de albahaca Pollo al horno con patatas Mandarina</p> | <p>VIERNES 06 FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 09 Ensalada variada* Sopa marinera (fideos SG) Jamoncitos de pollo con patata panadera al horno Pan SG Fruta fresca permitida</p> | <p>MARTES 10 Ensalada variada* Pasta SG con atún y aceite Gallo San Pedro con verduras salteadas* Pan SG Fruta fresca permitida</p> | <p>MIÉRCOLES 11 Ensalada variada* Guiso de patata y verdura* Tortilla de calabacín con pan SG tostado con aceite y pimentón Fruta fresca permitida</p> | <p>JUEVES 12 TALLER NUTRICIONAL “PLATO SALUDABLE” MENÚ “LAS LECHUGAS HACKERS” 2º PRIMARIA A Alumnos: E.L, E.M, A.B, Z.J, L.B Ensalada pro* Arroz con pollo Alitas de pollo con patatas Fruta fresca permitida</p> | <p>VIERNES 13 Ensalada variada* Crema de patata y verdura* Pescado al horno Pan SG Fruta fresca permitida</p> |
| <p>LUNES 16 Ensalada variada* Guiso de patata y verdura* Magro asado Pan SG Fruta fresca permitida</p> | <p>MARTES 17 Ensalada variada* Sopa de ave con fideos SG Pollo al horno con zanahoria Pan SG Fruta fresca permitida</p> | <p>MIÉRCOLES 18 Arroz con magro Tortilla francesa con ensalada variada* Pan SG Fruta fresca permitida</p> | <p>JUEVES 19 Ensalada variada* Quinoa con verduras* salteadas Tosta SG de jamón serrano Pan SG Fruta fresca permitida</p> | <p>VIERNES 20 JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD Ensalada LUCES NAVIDEÑAS* REGALITOS SORPRESA (hamburguesa de ave con patates fritas) ESPUMILLONES DE COLORES (pasta SG atún) Yogur sin lactosa con topping de fruta permitida</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|