



lunes

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 **07**
Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos
Lomo sajonia en salsa española al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **14**
Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro
Muslo de pollo al chimichurri al horno con mix de especias
Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **21**
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos
Albóndigas en salsa de hortalizas carne de cerdo al horno con tomate triturado, cebolla y orégano
Fruta

CENA: Timbar de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **28**
Crema de verduras campesres con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Lomo sajonia en salsa lionesa al horno
Fruta

CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta

martes

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**
Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras
Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimienta roja y puerro
Fruta

CENA: Calabaza especiada y sardinas marinadas. Fruta

Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella alicantina con pollo y magro de cerdo
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de york. Fruta

Sabores de la tierra lechuga, lombarda, maíz **15**
Tentación italiana Tornillos al pesto de albahaca (con tomate y queso)
Bocado de mar bacalao rebozado
Delicia tropical gelatina

CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **22**
Arroz de otoño con setas y calabaza
Rodaja de merluza rebozada
Fruta

CENA: Patatas panadera y magro con tomate. Fruta

Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Fideuá gandiense con pescado y marisco
Yogur

CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta

miércoles

Lechuga, remolacha, pepino, maíz **02**
Arroz tres delicias con panceta y guisantes y fiambre de pavo
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Brócoli paraíso y huevos a la namenca. Fruta

Festivo **9**

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **16**
Alubias a la hortelana con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **23**
Cassoulet de garbanzos con calabazas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Pimientos del padrón asados y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **30**
Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Milhojas de verduras y pescado blanco con salsa de puerro. Fruta

jueves

Lechuga, lombarda, olivas **03**
Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Focaccia al gusto y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **10**
Crema de zanahoria y calabaza
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta

Hummus con nachos **17**
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno carne de cerdo
Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **24**
MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso
Salmón a la naranja
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **31**
Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos
Muslo de pollo a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón
Fruta

CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta

viernes

Sabores de la tierra lechuga, lombarda, maíz **04**
Espirales italiana con tomate y queso
Filete de abadejo a la riojana con tomate, pimienta roja y tomillo
Fruta

CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino, maíz **11**
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche
Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimienta roja
Fruta

CENA: Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**
Crema de calabacín con picatostes
Pizza de york y queso con tomate
Fruta

CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaina. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**
Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Muslo de pollo con samfaina al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena con soja y miel, y huevos al plato. Fruta

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¿A qué esperas para probarlos?

- 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	Crasas	ACS	ACM	AGP
3476kj				
831kcal	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
89g	22.2g	30.8g	2.8g	