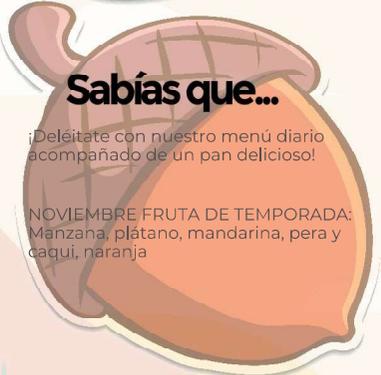




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del 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.</p>			<p>Festivo</p>	<p>1</p>
<p>4 Festivo</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Garbanzos juliana</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta  CENA: Calabaza especiada y sardinas marinadas. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> carne de cerdo al horno con cebolla Yogur  CENA: Focaccia al gusto y chuletas de pavo. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, remolacha, pepino MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche <b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta  CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</p>	<p>8 Hummus de garbanzos con tosta <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde <b>Pizza de york y queso</b> con tomate Fruta  CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>11 Lechuga, remolacha, pepino <b>Lentejas a la jardinera con arroz</b> con hortalizas <b>Rodaja de merluza rebozada</b> Fruta  CENA: Espinacas a la crema y tortilla rellena. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con garbanzos <b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta  CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha <b>Arroz a banda</b> con ave y marisco <b>Huevo duro con queso</b> Yogur  CENA: Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias de la huerta</b> con calabacín, zanahoria y ajo <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta  CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, lombarda, olivas <b>Coditos con tomate y champiñón</b> <b>Filete de abadejo en salsa verde</b> al horno Fruta  CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa castellana con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos <b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta  CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> con habas y judías verdes <b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno con patata, zanahoria y pimientón rojo Fruta  CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ESTOFADO de LENTEJAS ECO campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta  CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</p>	<p>21 Dip &amp; Crunch nachos con hummus Mac&amp;cheese macarrones con salsa de queso Cowboy BBQ burger Hamburguesa mixta en salsa con especias barbacoa Nubes de fruta encapsulada gelatina de sabores  CENA: Timbal de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Guisado de alubias blancas con verduras</b> <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta  CENA: Pimientos del padrón asados y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de zanahoria y calabaza</b> <b>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta  CENA: Berenjena con soja miel y huevo a la plancha. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz con hortalizas</b> con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro <b>Orly de merluza con jamón y queso</b> merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso Fruta  CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta  CENA: Ensalada caprese y magro con tomate. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate <b>Huevo duro con pechuga de pavo</b> Yogur  CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta  CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta</p>



**“La gran partida”**  
Tentaciones americanas



**Sabías que...**

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

**Consejos saludables**

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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	Crasas	ACS	ACM	AGP
3573kj				
854kcal	35.5g	7.7g	12.5g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.7g	29.0g	2.5g	