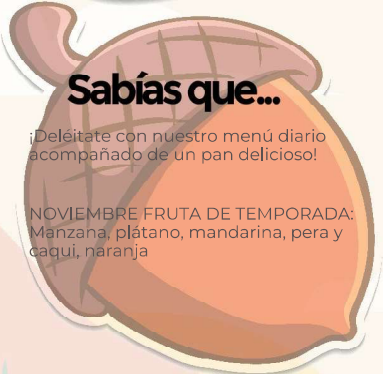




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del 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 Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla española con patata y cebolla Fruta CENA: Calabaza especiada y sardinas marinadas. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa 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 Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes 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 Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Pizza de york y queso con tomate Fruta CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>11 Lechuga, remolacha, pepino Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas Rodaja de merluza rebozada Fruta CENA: Espinacas a la crema y tortilla rellena. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha Arroz a banda con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur CENA: Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Alubias de la huerta con calabacín, zanahoria y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, lombarda, olivas Coditos con tomate y champiñón Filete de abadejo en salsa verde al horno Fruta CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, lombarda, olivas Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza con guarnición de guisantes 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 Tortilla de patata y cebolla Fruta CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</p>	<p>21 Dip & Crunch nachos con hummus Mac&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 Guisado de alubias blancas con verduras Solomillo de pollo empanado Fruta CENA: Pimientos del padrón asados y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, pepino Crema de zanahoria y calabaza Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta CENA: Berenjena con soja miel y huevo a la plancha. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz con hortalizas con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro Orly de merluza con jamón y queso 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 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta CENA: Ensalada caprese y magro con tomate. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Huevo duro con pechuga de pavo Yogur CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, zanahoria, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Alitas de pollo rustidas 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
- 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
3573kj				
854kcal	35.5g	7.7g	12.5g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.7g	29.0g	2.5g	