



### lunes

INFORMACIÓN ALÉRGICA: Este menú especial está diseñado para personas que padecen alergias alimentarias. Incluye los alimentos más comunes en la legislación (Real Decreto 169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y adaptado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

### martes

### miércoles

1 **Festivo**

### jueves

2 **Festivo**

### viernes

3 **Festivo**

6 **Festivo**

07 **MACARRONES ECO con tomate y aceitunas**  
**Bacalao rebozado**  
Fruta

*CENA: Guiso de patatas, hortalizas y ternera. Fruta*

08 **Lechuga, zanahoria, olivas**  
**Crema de zanahoria y calabaza**  
**Pizza de york y queso** con tomate  
Fruta

*CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta*

09 **Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas**  
**Arroz del senyoret** con pescado y marisco  
**Huevo duro con queso**  
Yogur

*CENA: Crema de calabaza y hamburguesa de pavo. Fruta*

10 **Lechuga, tomate, zanahoria, maíz**  
**Cassoulet de alubias con hortalizas** con tomate triturado, calabacín y ajo  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
Fruta

*CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta*

13 **Lechuga, zanahoria, olivas**  
**Sopa cubierta con letras** de ave y cerdo con garbanzos  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

*CENA: Vichyssoise y hamburguesas de lentejas, zanahoria y cebolla a la plancha. Fruta*

14 **Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Longanizas en salsa lionesa** carne de cerdo al horno con cebolla  
Fruta

*CENA: Pescado azul con brócoli, cebolla, y patatas con romero al horno. Fruta*

15 **Lechuga, remolacha, pepino**  
**Lentejas ECO con boniato de temporada** con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
Yogur

*CENA: Ensalada valenciana y lasaña vegetal. Fruta*

16 **Lechuga, zanahoria, maíz, olivas**  
**Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche  
**Filete de abadejo en salsa verde** al horno  
Fruta

*CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al limón. Fruta*

17 **Lechuga, lombarda, olivas**  
**Potaje de garbanzos a la jardinera** con calabaza, espinacas y puerro  
**Muslo de pollo al chilindrón** en salsa con pimentón, orégano y perejil  
Fruta

*CENA: Cazuelita de tomate y queso y revuelto de calabacín. Fruta*

20 **Lechuga, remolacha, olivas**  
**Crema de calabacín con picatostes**  
**Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón  
Fruta

*CENA: Sopa minestrone y pescado azul con eneldo al vapor. Fruta*

21 **Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas**  
**Olleta alicantina** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
**Orly de merluza con jamón y queso** merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso  
Fruta

*CENA: Wok de pavo y hortalizas. Fruta*

22 **Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas**  
**Huevo duro con pechuga de pavo**  
**Macarrones salsa boloñesa y queso gratinado** con carne picada de cerdo y tomate  
Yogur

*CENA: Hervido valenciano y pescado blanco en salsa verde. Fruta*

23 **Lechuga, maíz, pepino**  
**Garbanzos juliana** con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

*CENA: Ensalada César casera con pollo grill. Fruta*

24 **Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha**  
**Arroz viudo con verduras de temporada** con habas y judías verdes  
**Filete de abadejo encebollado con piña**  
Fruta

*CENA: Ensalada waldorf y tortilla francesa. Fruta*

27 **Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas**  
**Sopa de cocido con fideos** de ave y cerdo con garbanzos  
**Lomo adobado en salsa al toque de pimienta** al horno con tomate triturado, cebolla y orégano  
Fruta

*CENA: Berenjena parmigiana y pescado blanco al papillote. Fruta*

28 **Nachos con hummus**  
**Arroz tres delicias** con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo  
**Rustidera de merluza** al horno con patata, zanahoria y pimientón rojo  
Fruta

*CENA: Crema de verduras y longanizas a la plancha. Fruta*

29 **Lechuga, tomate, zanahoria, maíz**  
**Alubias a la burgalesa** con panceta y verduras  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

*CENA: Ensalada griega y pescado azul a la plancha. Fruta*

30 **Ensalada griega** con lechuga, tomate, pepino y olivas negras  
**Kartoffelsuppe** crema de patata con crujiente de pan  
**Fish and chips** pescado rebozado con patatas  
**Sabor a chocolate de la vieja Europa** flan de chocolate

*CENA: Ratatouille con huevos al horno. Fruta*

31 **Lechuga, remolacha, olivas**  
**Estofado de lentejas campesinas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón  
**Muslo de pollo al ajillo** al horno  
Fruta

*CENA: Pizza casera con pavo cocido y verduras al gusto. Fruta*



### Sabías que...

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

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

### Consejos saludables

Tras los excesos vacacionales, lo mejor es adoptar una dieta mediterránea, típica de países del mediterráneo como Italia, Grecia y España. Incorporar este tipo de alimentación es una forma deliciosa y nutritiva de cuidar la salud!

- 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
3635kj				
869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
90g	22.5g	30,5g	2.7g	