



lunes

INFORMACIÓN ALÉRGICA: Este menú especial está diseñado para personas que padecen alergias alimentarias. Incluye los alimentos más comunes en la legislación (RD 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

Festivo

jueves

Festivo

viernes

Festivo

Festivo

07

Lechuga, remolacha, pepino

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

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

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

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 plan 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	