



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta</p> <p> CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>01  <b>Lechuga, zanahoria, maíz</b> <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta</p> <p> CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</p>	<p>02  <b>Lechuga, tomate, olivas</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas rustidas al horno</b> carne de cerdo Yogur</p> <p> CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</p>	<p>03  <b>Lechuga, tomate, zanahoria, albahaca</b> <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Pizza de york y queso</b> con tomate Fruta</p> <p> CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</p>	<p>04  <b>Hummus de garbanzos con tosta</b> <b>Macarrones italiana</b> con tomate y queso <b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta</p> <p> CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p>08  <b>Lechuga, zanahoria, olivas</b> <b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b> <b>Merluza rellena de york y queso</b> Fruta</p> <p> CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</p>	<p>09  <b>Lechuga, maíz, pepino</b> <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta</p> <p> CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>10  <b>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</b> <b>Fideuá gandicense</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con queso</b> Yogur</p> <p> CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</p>	<p>12  <b>Lechuga, lombarda, olivas</b> <b>Crema de boniato con picatostes</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta</p> <p> CENA: Wok de verduras con huevo duro. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino  <b>Guisado de LENTEJAS ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla <b>Bacalao rebozado</b> Fruta</p> <p> CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</p> <p> Nachos con hummus</p> <p> <b>Sopa Azteca</b> de fideos con ave y tomate</p> <p> <b>Tacos con carne asada</b> de pollo</p> <p> <b>Jericillas</b> Natillas de vainilla</p> <p> CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. Fruta</p>	<p>15  <b>Lechuga, tomate, olivas</b> <b>Crema de calabaza y coco</b> <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta</p> <p> CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</p>	<p>16  <b>Lechuga, lombarda, maíz</b>  <b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</b> carne picada de cerdo y tomate <b>Tortilla francesa</b> Yogur</p> <p> CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>17  <b>Lechuga, zanahoria, olivas</b> <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno Fruta</p> <p> CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</p>	<p>18  <b>Lechuga, zanahoria, maíz</b>  <b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta</p> <p> CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p>22  <b>Festivo</b></p>	<p>23  <b>Festivo</b></p>	<p>24  <b>Festivo</b></p>	<p>25  <b>Festivo</b></p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p>29  <b>Festivo</b></p>	<p>30  <b>Festivo</b></p>	<p>31  <b>Festivo</b></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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>

## LOS DULCES NATURALES ALEGRÍA



### SABÍAS QUE:

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

## CONSEJOS SALUDABLES

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!

- Ingredientes ECO**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega 3**
- Castronomía 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	Grasas	ACG
3506kj 838kcal	38.4g 7.6g	12.7g 13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares 20.4g	Proteínas 29.7g
87g	Sal 2.5g	