



lunes

Lechuga, remolacha, olivas
Sopa cubierta con estrellitas
de ave y cerdo con garbanzos
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, maíz
Estofado de lentejas campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, olivas
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
carne de cerdo
Yogur

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria,
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

viernes

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones italiana
con tomate y queso
Rustidera de merluza con guarnición de guisantes
al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y calabaza
Merluza rellena de york y queso
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,
olivas
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Huevo duro con queso
Yogur

CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas
Crema de boniato con picatostes
Muslo de pollo al estilo criollo
al horno
Fruta

CENA: Wok de verduras con huevo duro. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino
Guisado de LENTEJAS ECO con verduras
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, tomate, olivas
Crema de calabaza y coco
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón
Fruta

CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado
carne picada de cerdo y tomate
Tortilla francesa
Yogur

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo en salsa mery con guisantes
al horno
Fruta

CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Garbanzos camperos
con hortalizas
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

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.

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!

- eco 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	Grasas	ACS
3506kj		
838kcal	38.4g	7.6g 12.7g 13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
87g	20.4g	29.7g 2.5g