



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

01
Lechuga, remolacha, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado
Fruta

02
Lechuga, zanahoria, maíz
Estofado de lentejas campesinas
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

03
Lechuga, tomate, olivas
Arroz con salsa de tomate
Longanizas de ave al horno
Fruta

04
Lechuga, tomate, zanahoria,
Crema de calabacín y cebolla con
albahaca
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

05
Hummus de garbanzos
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Rustidera de merluza con
guarnición de guisantes
al horno
Fruta

8
Festivo

09
Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con setas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

10
Lechuga, maíz, pepino
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

11
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,
olivas
Fideos "sin gluten" a la cazuela
con pescado
Huevo duro con jamón serrano
Postre de soja

12
Lechuga, lombarda, olivas
Crema de boniato
Muslo de pollo al estilo criollo
al horno
Fruta

15
Lechuga, remolacha, pepino
Guisado de lentejas con verduras
Filete de abadejo al caldo corto
Fruta

16
Lechuga, tomate, olivas
Crema de verduras campestras
Albóndigas de ave a la
santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

17
Lechuga, lombarda, maíz
Macarrones "sin gluten" con
tomate y aceitunas
Tortilla francesa
Fruta

18
Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo en salsa mery
con guisantes
al horno
Fruta

19
Lechuga, zanahoria, maíz
Garbanzos camperos
con hortalizas
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

22
Hummus de garbanzos
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo al horno
Postre de soja

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

31
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!

- 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.