



lunes

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

01

martes

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

02

miércoles

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

03

jueves

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

04

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

05

Festivo

08

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y calabaza
Merluza rebozada
Fruta

09

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

10

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Yogur

11

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

12

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

15

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

16

Lechuga, lombarda, maíz
MACARRONES ECO con tomate y aceitunas
Tortilla francesa
Fruta

17

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

18

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

19

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

29

Festivo

30

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!

eco Ingredientes ECO

✓ Pescado sostenible

🍷 De temporada

3 Fuente de omega 3

🍴 Gastronomía local

🌙 Sugerencia CENA

🌱 Proteína vegetal

★ Día menú temático

✳ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

