



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

Zumo todas las semanas en temporada

### CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

**a** En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

**IRCO** SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

#### Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas



**Lentejas campesinas**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Tortilla de patata**

Fruta

**CENA:** Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Espirales pomodoro**

con tomate y hortalizas

**Merluza rebozada casera**

Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Arroz con tomate**

**Longanizas al horno**

Fruta

**CENA:** Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Alubias a la jardinera**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Bocaditos de rosada**

Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema de brócoli**

**Lomo adobado a las hierbas provenzales con guarnición de guisantes**

al horno

Fruta

**CENA:** Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Macarrones con tomate y calabacín**

**Abadejo rebozado casero**

Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

**Ensalada mediterránea con queso**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

**Paella alicantina**

con pollo y magro de cerdo

Fruta y yogur

**CENA:** Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Potaje de garbanzos con jamón**

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta

**CENA:** Maíz salteado y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Fideuá de PEIX DE SANTA POLA**

con pescado y marisco

**Muslo de pollo al chilindrón**

al horno con salsa de hortalizas

Fruta

**CENA:** Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz con verduras de temporada**

con alcachofas, champiñón, ajetes, cebolla y zanahoria

**Delicias de calamar**

Fruta

**CENA:** Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Olleata alicantina**

con alubias, lentejas, arroz, espinacas y cardos

**Tortilla española**

con patata y cebolla

Fruta

**CENA:** Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha

**Coditos salteados con hortalizas**

**Merluza rebozada casera**

Fruta

**CENA:** Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

17

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO**

**Pizza de york y queso**

con tomate

Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y tortilla de setas. Fruta

18

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Sopa de ave con fideos**

de ave y cerdo con huevo y garbanzos

**Lomo sajonia en salsa de cebolla**

al horno

Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Vichysoise con picatostes**

crema de patata y puerro

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta

**CENA:** Sémola y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Garbanzos con verduras**

con acelga, puerro, zanahoria y cebolla

**Tortilla francesa con loncha de queso**

Fruta

**CENA:** Ensalada de piparras y ternera en salsa. Fruta

23

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara**

con leche

**Filete de bacalao rebozado casero**

Fruta

**CENA:** Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

24

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

**Ensalada Tundra**

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

**Arroz montañoso**

al horno con cebolla y especias

**Rocas de fuego**

albóndigas en salsa

**Gelatina nuclear**

**CENA:** Pimiento asado y tortilla de verduras. Fruta

25

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Sopa de ave con estrellitas**

de ave y cerdo con huevo

**Muslo de pollo a la cazadora con judías verdes**

con champiñón, pimiento rojo y puerro

Fruta

**CENA:** Crema de calabaza y brocheta de pescado blanco. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**LENTEJAS DE LA HUERTA ECO**

con hortalizas

**Chispas de merluza**

Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Tornillos al pesto de albahaca**

con salsa de hortalizas y tomate

**Tortilla de patata**

Fruta

**CENA:** Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30

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.