



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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	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	Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo Fruta CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta	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	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones italiana con tomate y queso Filete de merluza rebozado casero 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	. Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fideuá gandiense con pescado y marisco 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 Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo rebozado casero con guarnición de guisantes 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 calabacin y pescado blanco en papillote. Fruta
Nachos con hummus Sopa Azteca de fideos con ave y tomate Tacos con carne asada de pollo Jericallas Natillas de vainilla CENA: Tumbet mallorquín y huevos poché. 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!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

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



dilluns

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa coberta amb estrelletes
d'au i porc amb cigrons
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

01

SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa
Estofat de llentilles llauradores
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creilla i ceba
Fruita

02

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses rostides al forn
carn de porc
Fruita

03

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,
Crema de carabasseta i ceba
amb alfàbega
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

04

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

divendres

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç arrebossat casolà
Fruita

05

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

Festiu

8

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i
carabassa
Lluç farcit de pernil dolç i
formatge
Fruita

09

SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita de creilla i carabasseta
Fruita

10

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Amanida mediterrània amb
formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
logurt

11

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Crema de moniato amb crostons
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn
Fruita

12

SOPAR: Wok de verdures amb ou dur. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre
Guisat de LLENTIES ECO amb
verdures
amb tomàquet triturat, creilla, pastanaga i ceba
Bacallà arrebossat
Fruita

15

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Crema de carabassa i coco
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig
Fruita

16

SOPAR: Ensalada de creilla i regirat d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
MACARRONS ECO amb salsa
bolonyesa i formatge gratinat
carn picada de porc i tomàquet
Truita francesa
Fruita

17

SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb floricol i alls tendres
Filet d'abadejo arrebossat casolà
amb guarnició de pèsols
Fruita

18

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Cigrons camperols
amb hortalisses
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

19

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Natxós amb hummus
Sopa Azteca
de fideos amb au i tomaca
Tacos amb carn rostida
de pollastre
Jericallas
Natilles de vainilla

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalafats. Fruita

29

Festiu

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA

SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

- 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

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix		ACS	
3506kj				
838kcal	38.4g	7.6g	12.7g	13.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	20.4g	29.7g	2.5g	