

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes																				
<p>Lechuga, remolacha, olivas 01</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tempura de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 02</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y parmigiana de berenjenas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, 04</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 05</p> <p>Macarrones italiana con tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 09</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Merluza rellena de york y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i></p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras con huevo duro. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 17</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 19</p> <p>Garbanzos camperos con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</i></p>	<p>22</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa Azteca de fideos con ave y tomate</p> <p>Tacos con carne asada de pollo</p> <p>Jericallas Natillas de vainilla</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevos duros. Fruta</i></p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>	<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>31</p> <p>Festivo</p>	<p>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.</p>	
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 09</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Merluza rellena de york y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo al romero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i></p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y lomo rustido. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras con huevo duro. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 17</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 19</p> <p>Garbanzos camperos con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</i></p>	<p>22</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa Azteca de fideos con ave y tomate</p> <p>Tacos con carne asada de pollo</p> <p>Jericallas Natillas de vainilla</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevos duros. Fruta</i></p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>	<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>31</p> <p>Festivo</p>	<p>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.</p>						
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pavo en salsa de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 17</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 19</p> <p>Garbanzos camperos con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en papillote. Fruta</i></p>	<p>22</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa Azteca de fideos con ave y tomate</p> <p>Tacos con carne asada de pollo</p> <p>Jericallas Natillas de vainilla</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevos duros. Fruta</i></p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>	<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>31</p> <p>Festivo</p>	<p>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.</p>											
<p>22</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa Azteca de fideos con ave y tomate</p> <p>Tacos con carne asada de pollo</p> <p>Jericallas Natillas de vainilla</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevos duros. Fruta</i></p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>	<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>31</p> <p>Festivo</p>	<p>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.</p>																
<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>31</p> <p>Festivo</p>	<p>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.</p>																					

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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa de ave con estrellitas con garbanzos Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza de pavo con tomate y queso Fruta	Hummus de garbanzos con tosta 05 Macarrones italiana con tomate y queso Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz de invierno con setas y calabaza Merluza rebozada Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fideuá gandiense con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato con picatostes Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 ecor Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de calabaza y coco Albóndigas de ave a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 ecor MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Garbanzos camperos con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
Nachos con hummus 22 Sopa Azteca de fideos con ave y tomate Tacos con carne asada de pollo Jericallas Natillas de vainilla 29	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	Hummus de garbanzos 05 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con setas Filete de merluza al limón al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 Guisado de lentejas con verduras Filete de abadejo al caldo corto Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de verduras campestres Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Garbanzos camperos con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
Hummus de garbanzos 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno Postre de soja	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	02 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	03 Arroz blanco al horno Pollo en su jugo Fruta	04 Crema de patata Paleta de york y queso Fruta	05 Pasta "sin gluten" hervida Filete de merluza al horno Fruta
8 Festivo	09 Arroz hervido Filete de merluza al limón al horno Fruta	10 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	11 Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Yogur natural	12 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo asado Fruta
15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al caldo corto Fruta	16 Crema de zanahoria Paleta de york y queso Fruta	17 Pasta "sin gluten" hervida Tortilla francesa Fruta	18 Arroz blanco al horno Filete de abadejo al horno Fruta	19 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo rustido Fruta
22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno Yogur natural	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 05 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con setas Filete de merluza al limón al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, 11 olivas Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 Guisado de lentejas con verduras Filete de abadejo al caldo corto Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de verduras campestres Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno Yogur	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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



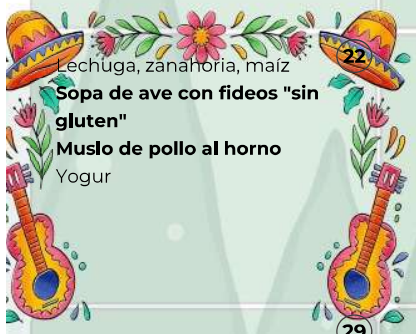
SABÍAS QUE:

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 01</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 02</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria 04</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 05</p> <p>Macarrones italiana con tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 09</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza Merluza rellena de york y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>ecor Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Bacalao rebozado Fruta</p>	<p>Lechuga, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza y coco Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 17</p> <p>ecor MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Tortilla francesa Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 19</p> <p>Garbanzos camperos con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>22</p> <p>Nachos con hummus Sopa Azteca de fideos con ave y tomate</p> <p>Tacos con carne asada de pollo</p> <p>Jericallas Natillas de vainilla</p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>
<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>31</p> <p>Festivo</p>	<p>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.</p>	

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	Hummus de garbanzos 05 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con setas Filete de merluza al limón al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 Guisado de lentejas con verduras Filete de abadejo al caldo corto Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de verduras campestres Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Garbanzos camperos con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
Hummus de garbanzos 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno Yogur	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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



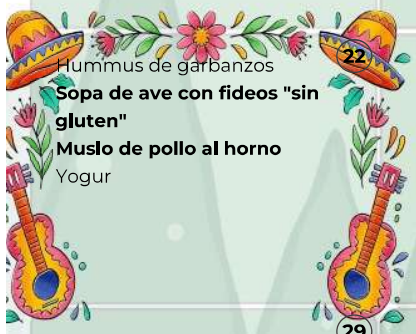
SABÍAS QUE:

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza de york y queso con tomate Fruta	Hummus de garbanzos con tosta 05 Macarrones italiana con tomate y queso Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimienta roja Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz de invierno con setas y calabaza Merluza rellena de york y queso Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fideuá gandiense con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato con picatostes Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de calabaza Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Garbanzos camperos con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
Nachos con hummus 22 Sopa Azteca de fideos con ave y tomate Tacos con carne asada de pollo Jericallas Natillas de vainilla 29	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	Hummus de garbanzos 05 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con setas Filete de merluza al limón al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 Guisado de lentejas con verduras Filete de abadejo al caldo corto Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de verduras campestres Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Garbanzos camperos con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
Hummus de garbanzos 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno Yogur	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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



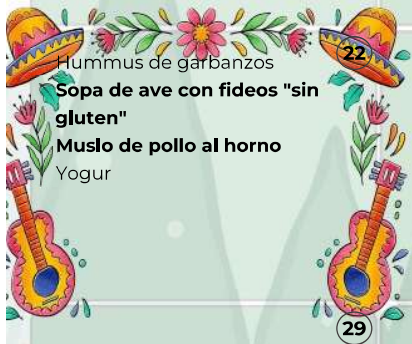
SABÍAS QUE:

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	02 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	03 Arroz blanco al horno Pollo en su jugo Fruta	04 Crema de patata Paleta de york y queso Fruta	05 Pasta "sin gluten" hervida Filete de merluza al horno Fruta
8 Festivo	09 Arroz hervido Filete de merluza al limón al horno Fruta	10 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	11 Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Yogur natural	12 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo asado Fruta
15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al caldo corto Fruta	16 Crema de zanahoria Paleta de york y queso Fruta	17 Pasta "sin gluten" hervida Tortilla francesa Fruta	18 Arroz blanco al horno Filete de abadejo al horno Fruta	19 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo rustido Fruta
22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno Yogur natural	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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



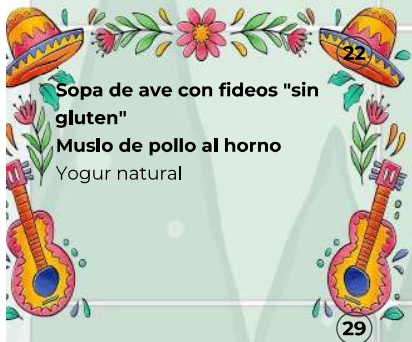
SABÍAS QUE:

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza de york y queso con tomate Fruta	Hummus de garbanzos con tosta 05 Macarrones italiana con tomate y queso Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimienta roja Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz de invierno con setas y calabaza Merluza rellena de york y queso Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fideuá gandiense con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato con picatostes Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de calabaza Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Garbanzos camperos con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
Nachos con hummus 22 Sopa Azteca de fideos con ave y tomate Tacos con carne asada de pollo Jericallas Natillas de vainilla 29	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega 3**
- Gastronomía local**
- Sugerencia CENA**
- Proteína vegetal**
- Día menú temático**
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.**





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Pavo al limón al horno Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	Hummus de garbanzos 05 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con setas Filete de merluza al limón al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Lomo asado Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 Guisado de lentejas con verduras Filete de abadejo al caldo corto Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de verduras campestres Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Muslo de pollo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Garbanzos camperos con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
Hummus de garbanzos 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno Yogur	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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



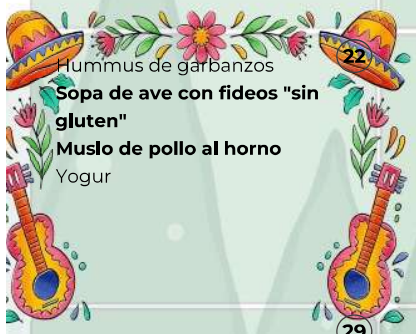
SABÍAS QUE:

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 🍷 Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Lomo al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza vegetal con pavo con tomate Fruta	Hummus de garbanzos 05 🍷 MACARRONES ECO italiana con tomate Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimienta roja Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 🍷 Arroz de invierno con setas y calabaza Filete de merluza al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 🍷 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla francesa Fruta	11 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas 🍷 Fideuá gandiense con pescado y marisco Yogur desnatado	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato Muslo de pollo asado Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 🍷 Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al caldo corto Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 🍷 Crema de calabaza y coco Magro salteado Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 🍷 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 🍷 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 🍷 Garbanzos camperos con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
Hummus de garbanzos 22 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo asado Yogur desnatado	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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
- 🐟 Pescado sostenible
- 🌿 De temporada
- 🍷 Fuente de omega 3
- 🍷 Gastronomía local
- 🌙 Sugerencia CENA
- 🌱 Proteína vegetal
- ★ Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 01</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 02</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, 04</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 05</p> <p>Macarrones italiana con tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 09</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Merluza rellena de york y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>ecor Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Bacalao rebozado Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 17</p> <p>ecor MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Tortilla francesa Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 19</p> <p>Garbanzos camperos con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>22</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa Azteca de fideos con ave y tomate</p> <p>Tacos con carne asada de pollo</p> <p>Jericallas Natillas de vainilla</p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>
<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>31</p> <p>Festivo</p>	<p>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.</p>	

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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos Solomillo de pollo empanado Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón Tortilla de patata y cebolla Yogur	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza de york y queso con tomate Yogur	Hummus de garbanzos con tosta 05 Macarrones italiana con tomate y queso Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimienta roja Yogur
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz de invierno con setas y calabaza Merluza rellena de york y queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Yogur	11 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fideuá gandiense con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato con picatostes Muslo de pollo al estilo criollo al horno Yogur
Lechuga, remolacha, pepino 15 eco Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Bacalao rebozado Yogur	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de calabaza Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 17 eco MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate Tortilla francesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Garbanzos camperos con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Yogur
Nachos con hummus 22 Sopa Azteca de fideos con ave y tomate Tacos con carne asada de pollo Yogur	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 01</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 02</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, 04</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 05</p> <p>Macarrones italiana con tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 09</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Merluza rellena de york y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>ecor Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Bacalao rebozado Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 17</p> <p>ecor MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Tortilla francesa Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 19</p> <p>Garbanzos camperos con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>22</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa Azteca de fideos con ave y tomate</p> <p>Tacos con carne asada de pollo</p> <p>Jericallas Natillas de vainilla</p> <p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>
<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>31</p> <p>Festivo</p>	<p>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.</p>	

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Rollito de primavera Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Champiñón al ajillo Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza vegetal con tomate Fruta	Hummus de garbanzos con tosta 05 Macarrones italiana con tomate y queso Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimienta roja Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz de invierno con setas y calabaza Merluza rebozada Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fideuá gandiense con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato con picatostes Berenjena asada con guarnición de arroz Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 eco Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de calabaza y coco Pisto mallorquín con guarnición de arroz Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 eco MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Garbanzos camperos con hortalizas Patatas al ajillo Fruta
Nachos con hummus 22 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Tacos con verduras Jericallas Natillas de vainilla	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 01</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 02</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, 04</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 05</p> <p>Macarrones italiana con tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 09</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Merluza rellena de york y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de boniato con picatostes</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>ecor Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Bacalao rebozado Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 16</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 17</p> <p>ecor MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Tortilla francesa Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 19</p> <p>Garbanzos camperos con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>22</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa Azteca de fideos con ave y tomate</p> <p>Tacos con carne asada de pollo</p> <p>Jericallas Natillas de vainilla</p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>
<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>31</p> <p>Festivo</p>	<p>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.</p>	

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	Hummus de garbanzos 05 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con setas Filete de merluza al limón al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 olivas Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 Guisado de lentejas con verduras Filete de abadejo al caldo corto Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de verduras campestres Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Garbanzos camperos con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
Hummus de garbanzos 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno Postre de soja	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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



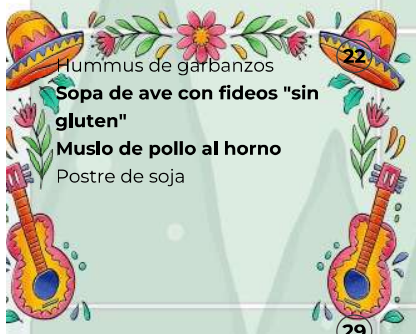
SABÍAS QUE:

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 01 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 02 Verduras hervidas con guarnición de arroz Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Cazuela de pavo con hortalizas al horno Fruta	Hummus de garbanzos 05 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Rustidera de merluza al horno Fruta
8 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 09 Arroz con setas Filete de merluza al limón al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Verduras hervidas con guarnición de arroz Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 olivas Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 12 Crema de boniato Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta
Lechuga, remolacha, pepino 15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al caldo corto Fruta	Lechuga, tomate, olivas 16 Crema de verduras campesres Cazuela de magro con hortalizas al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 17 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo en salsa mery al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Alitas de pollo rustidas al horno Fruta
Hummus de garbanzos 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno Yogur	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 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



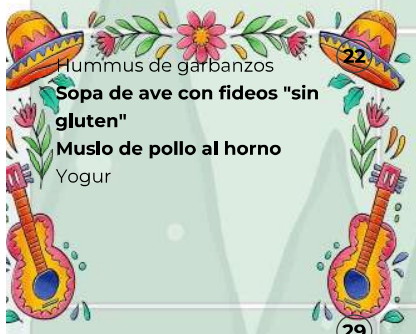
SABÍAS QUE:

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Crema de patata</p> <p>Pizza de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p>	<p>9</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Jamón serrano con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>12</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Guisado de lentejas con verduras</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Paleta de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Postre especial</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p>Sin frituras, tomate, verduras crudas, ajo, cebolla, puerro. No derivados cárnicos, tortillas francesas.</p>

LOS DULCES NATURALES
ALEGRÍA



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

DICIEMBRE

ALEGRÍA DE UN BOCADO

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Sopa Azteca

(sopa mexicana con ave,
tomate y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y
especias)

Dulce corazón de México

(natillas de vainilla)



ABJota explora el delicioso sabor de los **dulces naturales** y cómo pueden dar energía y bienestar. Con alegría, experimenta nuevas combinaciones y aprende que **lo saludable también puede ser delicioso.**



En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



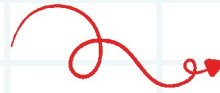
Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema verduras



Legumbres



Crema verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema verdura

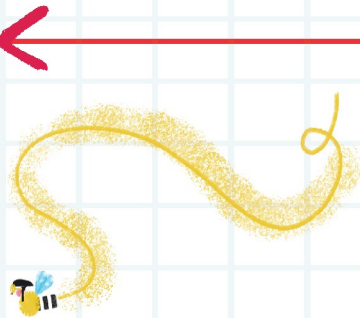


Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin azúcar



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de diciembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, manzana, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos la crema de calabaza y coco! La tradicional crema de calabaza que tanto nos apetece en invierno con un toque de sabor a coco que la hace irresistible ¡Y además rica en vitaminas! ¿te animas a probarla?

Consejo saludable

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!

