

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|--|
| FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón. | 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. | | 1 | 2 |
| | | | | |
| 5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras naturales con picatostes Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Ensalada mixta y magro salteado. Fruta | 6 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Macarrones con tomate y calabacín Merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pavo a la plancha. Fruta | 7 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) en salsa de cebolla (al horno) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta | 8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz primavera (con hortalizas, fiambre de york y guisantes) Pota rebozada casera Yogur CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta | 9 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Sopa de ave con letras (de ave y cerdo con huevo) Muslo de pollo a la cazadora (al horno con pimiento y champiñón) Fruta CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras naturales con queso Albóndigas de ave a la santanderina con guisantes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Escalivada y pescado blanco al caldo corto. Fruta | 13 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Fideos a la cazuela con pavo Filete de bacalao rebozado casero Fruta CENA: Menestra de verduras y rollito de ternera. Fruta | 14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Magro con tomate Fruta CENA: Sopa de ave y revuelto de setas. Fruta | 15 Lechuga, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa Alubias a la jardinera (con hortalizas) Pechuga de pollo empanada con ketchup Natillas CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al horno. Fruta | 16 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Tornillos con atún Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta |
| 19 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de calabaza Merluza rebozada casera Fruta CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta | 20 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de picadillo con estremitas (de ave y cerdo con huevo) Muslo de pollo rustido con judías verdes Fruta CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al vapor. Fruta | 21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta | 22 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones con tomate y champiñón Fogonero en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Yogur CENA: Guisantes rehogados y tortilla de jamón serrano. Fruta | 23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Lomo a las hierbas provenzales (al horno) Fruta CENA: Alcachofas y pescado azul al limón. Fruta |
| 26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Fideos a la cazuela con pollo Salchichas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa. Fruta | 27 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz con tomate Filete de caella en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta | 28 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales napolitana (con tomate y hortalizas) Merluza a la bilbaina con zanahoria (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo asado. Fruta | 29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabacín Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Yogur CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta | 30 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta CENA: Parrillada y pescado blanco al caldo corto. Fruta |

¿Cómo se alimentan los Superhéroes y las Superheroínas? Comer saludable nos aporta superpoderes en forma de energía, vitaminas y minerales. Una alimentación variada y equilibrada mejora nuestra vista, ayuda a que los huesos crezcan más fuertes, incluso, potencia nuestra memoria. Ya sabes... ¡CONOCE EL MARAVILLOSO MUNDO DE LOS ALIMENTOS!

