

## DESEMBRE 2024 MENÚ BASAL

### FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera, Persimon y Mandarina

### VALOR DIFERENCIAL

- RECETA VEGETARIANA
- PESCA SOSTENIBLE
- PRODUCTE ORGÀNIC
- RECETA FOODIE
- GASTRONOMIA TRADICIONAL
- PRODUCTE DE TEMPORADA
- PRODUCTE LOCAL KM. 0

### AL·LERGÒGENS

- API
- CACAEJETS
- FRUITS DE PELA
- SÈSAM
- CRUSTACIS
- OU
- GLUTEN
- PEIX
- SOJA
- MOLLUSCOS
- LACTIS
- SULTIS
- TRAMUSSOS
- MOSTASSA

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)  
 T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com  
 colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disposen de menús adaptats a l'edat dels nens, dietes, al·lèrgies, celiaquia, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Maig sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.

<b>2</b>	<b>DIA VERD</b>	Kcal
Entrant	Amanida de verdures de temporada	643,40
	Prot	
Primer	Lentilles amb verdures P/ECO	24,37g
	Ca	
Segon	Truita de patates amb tomàtiga amanida	157,05mg
	Fe	
Prostri	Fruita	8,15mg
	HdC	
	LIP	71,18g
Sopar	Broquetes de verdures Carn blanca /Fruita	29,17g

<b>3</b>	Amanida de verdures de temporada	Kcal
Entrant		665,03
	Prot	
Primer	Arròs amb sépia i floricol	38,69g
	Ca	
Segon	Hamburguesa de pollastre Tumbet mallorquí	4,65mg
	HdC	
Prostri	Fruita	75,80g
	LIP	
Sopar	Bajoqueta saltejada Sandvitx vegetal /Fruita	23,09g

<b>4</b>	Amanida fresca ecològica	Kcal
Entrant		1018,21
	Prot	
Primer	Sopa d'olla	55,43g
	Ca	
Segon	Pollastre rostint amb poma amb patates al forn	8,26mg
	HdC	
Prostri	Fruita ECO	112,22g
	LIP	
Sopar	Escalivada Peix a la llima /Fruita	46,30g

<b>5</b>		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer	Festiu	
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar	Couscous amb carabasseta i ceba Ous al plat /Fruita	

<b>6</b>		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer	Festiu	
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

<b>9</b>	<b>DIA VERD</b>	Kcal
Entrant	Amanida de verdures de temporada	847,35
	Prot	
Primer	Macarrons amb bolonyesa vegetal casolana	30,18g
	Ca	
Segon	Truita de carabassò i patata amb panolla	160,25mg
	Fe	
Prostri	Fruita	6,16mg
	HdC	
Sopar	Wok de verdures Carn d'au /Fruita	128,42g

<b>10</b>	Amanida de verdures de temporada	Kcal
Entrant		685,01
	Prot	
Primer	Fesols blancs estofats	40,19g
	Ca	
Segon	Gallineta al forn amb pastanaga	285,26mg
	Fe	
Prostri	Fruita	9,58mg
	HdC	
Sopar	Crema de carabassò Peix blau /Fruita	80,19g

<b>11</b>	Amanida fresca ecològica	Kcal
Entrant		668,29
	Prot	
Primer	Sopa d'olla amb verdures ECO	48,24g
	Ca	
Segon	Pollastre al forn amb verdures al forn	172,96mg
	Fe	
Prostri	Fruita	9,22mg
	HdC	
Sopar	Creilles gratinades amb formatge Truita d'abadejo /Fruita	69,63g

<b>12</b>	Hummus de cigrons amb nachos	Kcal
Entrant		1064,71
	Prot	
Primer	Arròs en magre i ciurons	48,27g
	Ca	
Segon	Nuggets de peix amb salsa tàrtara	320,12mg
	Fe	
Prostri	Lacti	10,17mg
	HdC	
Sopar	Ceba tendra i pebre vermell plantxa Carn roja magra /Fruita	100,23g

<b>13</b>	Amanida fresca ecològica	Kcal
Entrant		654,03
	Prot	
Primer	Crema de lentilles roges, carabassa moniato rostít	30,49g
	Ca	
Segon	Goulash de vedella amb cous cous	138,26mg
	Fe	
Prostri	Fruita ECO	6,96mg
	HdC	
Sopar	Saltat de carabassò, pastanga i quinoa Peix al papillote /Fruita	86,61g

<b>16</b>	Amanida de verdures de temporada	Kcal
Entrant		836,25
	Prot	
Primer	Arròs a la cubana (tomàtiga i ou)	37,00g
	Ca	
Segon	Lluç a la marinera	197,02mg
	Fe	
Prostri	Fruita	6,04mg
	HdC	
Sopar	Torrada de tomàtiga, formatge fresc i anxoves Remenat de verdures /Fruita	98,02g

<b>17</b>	Amanida de verdures de temporada	Kcal
Entrant		1015,93
	Prot	
Primer	Lentilles pardinas amb verdures P/ECO	58,11g
	Ca	
Segon	Pollastre al forn amb patates rostides 'tex-mex'	175,45mg
	Fe	
Prostri	Fruita	11,30mg
	HdC	
Sopar	Carabassò a la plantxa Peix blanc /Fruita	110,40g

<b>18</b>	Amanida fresca ecològica	Kcal
Entrant		878,39
	Prot	
Primer	Caragols de mar a la napolitana	32,60g
	Ca	
Segon	Escalopa de llom empanat amb samfaina	201,68mg
	Fe	
Prostri	Fruita	6,46mg
	HdC	
Sopar	Coliflor a l'all tragner Carn blanca magra /Fruita	112,58g

<b>19</b>	<b>DIA VERD</b>	Kcal
Entrant	Amanida de col ECO	713,84
	Prot	
Primer	Sopa d'au	30,44g
	Ca	
Segon	Truita de patata amb milfuils de tomàtiga i formatge	410,19mg
	Fe	
Prostri	Lacti	5,37mg
	HdC	
Sopar	Amanida completa Hamburguesa de soja /Fruita	96,59g

<b>20</b>		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer	MENÚ ESPECIAL DE NADAL	
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

<b>23</b>		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer		
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

<b>24</b>		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer		
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

<b>25</b>		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer		
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

<b>26</b>		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer		
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

<b>27</b>		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer		
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

<b>30</b>		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer		
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

<b>31</b>		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer		
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer		
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer		
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

		Kcal
Entrant		
	Prot	
Primer		
	Ca	
Segon		
	Fe	
Prostri		
	HdC	
Sopar		

**DICIEMBRE 2024 MENÚ BASAL**

**FRUTAS DE TEMPORADA:**

Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

**VALOR DIFERENCIAL**

**ALÉRGENOS**

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)  
 T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com  
 colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará pan integral un día a la semana.

2 DÍA VERDE		Kcal
Entrante	Ensalada de verduras de temporada	643,40
	Lentejas con verduras P/ECO	24,37g Ca
Primero	Tortilla de patata con tomate aliñado	157,05mg Fe
Segundo	Fruta	8,15mg HdC
Postre	Fruta	71,18g LIP
Cena	Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta	29,17g

3		Kcal
Entrante	Ensalada de verduras de temporada	665,03
	Arroz con sepia y coliflor	38,69g Ca
Primero	Hamburguesa de pollo Tumbet mallorquín	125,72mg Fe
Segundo	Fruta	4,65mg HdC
Postre	Fruta	75,80g LIP
Cena	Judías verdes salteadas Sandwich vegetal /Fruta	23,09g

4		Kcal
Entrante	Ensalada fresca ecológica	1018,21
	Sopa de cocido	55,43g Ca
Primero	Pollo asado con manzana con patatas al horno	157,55mg Fe
Segundo	Fruta ECO	8,26mg HdC
Postre	Fruta ECO	112,22g LIP
Cena	Escalivada Pescado al limón /Fruta	46,30g

5		Kcal
Entrante	Festivo	
Primero	Festivo	
Segundo	Festivo	
Postre	Festivo	
Cena	Couscous con calabacín y cebolla Huevos al plato /Fruta	

6		Kcal
Entrante	Festivo	
Primero	Festivo	
Segundo	Festivo	
Postre	Festivo	
Cena	Festivo	

9 DÍA VERDE		Kcal
Entrante	Ensalada de verduras de temporada	847,35
	Macarrones con boloñesa vegetal casera	30,18g Ca
Primero	Tortilla de patata y calabacín con mazorca de maíz	160,25mg Fe
Segundo	Fruta	6,16mg HdC
Postre	Fruta	128,42g LIP
Cena	Wok de verduras Carne de ave /Fruta	40,42g

10		Kcal
Entrante	Ensalada de verduras de temporada	685,01
	Alubias blancas estofadas	40,19g Ca
Primero	Gallineta al horno con zanahoria	285,26mg Fe
Segundo	Fruta	9,58mg HdC
Postre	Fruta	80,19g LIP
Cena	Crema de calabaza Pescado azul /Fruta	22,49g

11		Kcal
Entrante	Ensalada fresca ecológica	668,29
	Sopa de cocido con verduras ECO	48,34g Ca
Primero	Pollo al horno con verduras al horno	172,96mg Fe
Segundo	Fruta	8,22mg HdC
Postre	Fruta	69,63g LIP
Cena	Patatas gratinadas con queso Tortilla de bacalao /Fruta	25,00g

12		Kcal
Entrante	Hummus de garbanzos con nachos	1064,71
	Arroz con magro y garbanzos	48,27g Ca
Primero	Nuggets de pescado con salsa tártara	320,12mg Fe
Segundo	Lácteo	10,17mg HdC
Postre	Lácteo	100,23g LIP
Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne roja magra /Fruta	56,38g

13		Kcal
Entrante	Ensalada fresca ecológica	654,03
	Crema de lentejas rojas, calabaza y boniato asado	30,49g Ca
Primero	Goulash de ternera con cous cous	138,26mg Fe
Segundo	Fruta ECO	6,96mg HdC
Postre	Fruta ECO	86,61g LIP
Cena	Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al papillote /Fruta	23,04g

16		Kcal
Entrante	Ensalada de verduras de temporada	836,25
	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	37,00g Ca
Primero	Merluza a la marinera	197,02mg Fe
Segundo	Fruta	6,04mg HdC
Postre	Fruta	98,02g LIP
Cena	Tostada de tomate, queso fresco y anchoas Revuelto de verduras /Fruta	32,70g

17		Kcal
Entrante	Ensalada de verduras de temporada	1015,93
	Lentejas pardinas con verduras P/ECO	58,11g Ca
Primero	Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	175,45mg Fe
Segundo	Fruta	11,30mg HdC
Postre	Fruta	110,40g LIP
Cena	Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta	37,18g

18		Kcal
Entrante	Ensalada fresca ecológica	878,39
	Caracolas a la napolitana	32,60g Ca
Primero	Escalope de lomo empanado con samfaina	201,68mg Fe
Segundo	Fruta	6,46mg HdC
Postre	Fruta	112,58g LIP
Cena	Coliflor al ajo arriero Carne blanca magra /Fruta	57,33g

19 DÍA VERDE		Kcal
Entrante	Ensalada de col ECO	713,84
	Sopa de ave	30,44g Ca
Primero	Tortilla de patata con milhojas de tomate y queso	410,19mg Fe
Segundo	Lácteo	5,37mg HdC
Postre	Lácteo	96,59g LIP
Cena	Ensalada completa Hamburguesa de soja /Fruta	33,93g

20		Kcal
Entrante	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	
Primero	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	
Segundo	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	
Postre	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	
Cena	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	

23		Kcal
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

24		Kcal
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

25		Kcal
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

26		Kcal
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

27		Kcal
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

30		Kcal
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

31		Kcal
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

		Kcal
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

		Kcal
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

		Kcal
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

**ALÉRGENOS**

-  AJO
-  CACAHUETS
-  FRUTOS DE CÁSCARA
-  SÉSAMO
-  HUEVO
-  CRUSTÁCEOS
-  LÁCTEOS
-  SULFITOS
-  SOJA
-  GLUTEN
-  PESCADO
-  MOLUSCOS
-  ALTRAMUZES
-  MOSTAZA

<b>2</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Alubias con verduras
Segundo	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre	Fruta

<b>3</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Arroz con sepia y coliflor
Segundo	Hamburguesa permitida con tumbet
Postre	Fruta

<b>4</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Sopa de cocido con pasta sin gluten
Segundo	Pollo al horno con patatas
Postre	Fruta

<b>5</b>	FESTIVO
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>6</b>	FESTIVO
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>9</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Pasta sin gluten con boloñesa vegetal
Segundo	Tortilla de patatas y calabacín con mazorca
Postre	Fruta

<b>10</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Alubias con verduras
Segundo	Gallineta con zanahoria vapor
Postre	Fruta

<b>11</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Sopa de cocido con pasta sin gluten
Segundo	Pollo al horno con verduras asadas
Postre	Fruta

<b>12</b>	Hummus permitido con nachos
Entrante	
Primero	Arroz con magro y garbanzos
Segundo	Pescado horno
Postre	Lácteo**

<b>13</b>	Ensalada ECO de temporada
Entrante	
Primero	Crema de verduras
Segundo	Ternera con salsa permitida con arroz
Postre	Fruta

<b>16</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Arroz a la cubana
Segundo	Merluza en salsa permitida
Postre	Fruta

<b>17</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Garbanzos con verduras
Segundo	Pollo al horno con patatas
Postre	Fruta

<b>18</b>	Ensalada ECO de temporada
Entrante	
Primero	Pasta sin gluten napolitana
Segundo	Salmón al horno con zanahoria
Postre	Fruta

<b>19</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Alubias con verduras
Segundo	Tortilla de patatas y milloja de tomate y queso
Postre	Fruta

<b>20</b>	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>23</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>24</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>25</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>26</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>27</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>30</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>31</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

## FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera,  
Persimon y Mandarina

## ALÉRGENOS



<p><b>2</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Lentejas con verduras</p> <p>Segundo: Tortilla de patata con tomate aliñado</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Arroz con sepia y coliflor</p> <p>Segundo: Pollo con tumbet</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Sopa de ave</p> <p>Segundo: Pollo al horno con patatas</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Entrante: FESTIVO</p> <p>Primero: FESTIVO</p> <p>Segundo: FESTIVO</p> <p>Postre: FESTIVO</p>	<p><b>6</b></p> <p>Entrante: FESTIVO</p> <p>Primero: FESTIVO</p> <p>Segundo: FESTIVO</p> <p>Postre: FESTIVO</p>
<p><b>9</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Macarrones con boloñesa vegetal (sin lácteos)</p> <p>Segundo: Tortilla de patatas y calabacín con mazorca</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Alubias con verduras</p> <p>Segundo: Gallineta con zanahoria vapor</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Sopa de ave</p> <p>Segundo: Pollo al horno con verduras asadas</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Entrante: Hummus permitido con nachos</p> <p>Primero: Arroz con magro** y garbanzos</p> <p>Segundo: Pescado horno</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Entrante: Ensalada ECO de temporada</p> <p>Primero: Crema de lentejas rojas</p> <p>Segundo: Pollo con salsa permitida con cous cous</p> <p>Postre: Fruta</p>
<p><b>16</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Arroz a la cubana</p> <p>Segundo: Merluza en salsa permitida</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Garbanzos con verduras</p> <p>Segundo: Pollo al horno con patatas</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Entrante: Ensalada ECO de temporada</p> <p>Primero: Pasta napolitana (sin lácteos)</p> <p>Segundo: Salmón al horno con zanahoria</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Lentejas con verduras</p> <p>Segundo: Tortilla de patatas con tomate</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Entrante: MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Primero: MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Segundo: MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Postre: MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p>
<p><b>23</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>24</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>25</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>26</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>27</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>
<p><b>30</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>

**ALÉRGENOS**

- AJO
- CACAHUETS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- HUEVO
- CRUSTÁCEOS
- LÁCTEOS
- SULFITOS
- SOJA
- GLUTEN
- PESCADO
- MOLUSCOS
- ALTRAMUZES
- MOSTAZA

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)  
 T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com  
 colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiacía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará pan integral un día a la semana.

<b>2</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Lentejas con verduras
Segundo	Tortilla de patata con tomate aliñado
Postre	Fruta

<b>3</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Arroz con sepia y coliflor
Segundo	Pollo con tumbet
Postre	Fruta

<b>4</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Sopa de ave con verduras (sin pasta)
Segundo	Pollo al horno con patatas
Postre	Fruta

<b>5</b>	FESTIVO
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>6</b>	FESTIVO
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>9</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Patatas a la napolitana
Segundo	Tortilla de patatas y calabacín con mazorca
Postre	Fruta

<b>10</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Alubias con verduras
Segundo	Gallineta con zanahoria vapor
Postre	Fruta

<b>11</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Sopa de ave con verduras (sin pasta)
Segundo	Pollo al horno con verduras asadas
Postre	Fruta

<b>12</b>	Hummus de chirivia permitido
Entrante	
Primero	Arroz con magro** y garbanzos
Segundo	Pescado horno
Postre	Lácteo

<b>13</b>	Ensalada ECO de temporada
Entrante	
Primero	Crema de lentejas rojas
Segundo	Ternera en salsa permitida con arroz
Postre	Fruta

<b>16</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Arroz a la cubana
Segundo	Merluza en salsa permitida
Postre	Fruta

<b>17</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Garbanzos con verduras
Segundo	Pollo al horno con patatas
Postre	Fruta

<b>18</b>	Ensalada ECO de temporada
Entrante	
Primero	Patatas con napolitana
Segundo	Salmón al horno con zanahoria
Postre	Fruta

<b>19</b>	Ensalada fresca de temporada
Entrante	
Primero	Lentejas con verduras
Segundo	Tortilla de patatas y milloja de tomate y queso
Postre	Fruta

<b>20</b>	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>23</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>24</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>25</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>26</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>27</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>30</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

<b>31</b>	
Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

Entrante	
Primero	
Segundo	
Postre	

**FRUTAS DE TEMPORADA:**

Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

**ALÉRGENOS**



<p><b>2</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Lentejas con verduras</p> <p>Segundo: Tortilla (harina de garbanzos) de patata con tomate aliñado</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Arroz con sepia y coliflor</p> <p>Segundo: Hamburguesa permitida con tumbet</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Sopa de cocido pasta especial</p> <p>Segundo: Pollo al horno con patatas</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Entrante: FESTIVO</p> <p>Primero: FESTIVO</p> <p>Segundo: FESTIVO</p> <p>Postre: FESTIVO</p>	<p><b>6</b></p> <p>Entrante: FESTIVO</p> <p>Primero: FESTIVO</p> <p>Segundo: FESTIVO</p> <p>Postre: FESTIVO</p>
<p><b>9</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Pasta especial con boloñesa vegetal</p> <p>Segundo: Tortilla (harina de garbanzos) de patatas y calabacín con mazorca</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Alubias con verduras</p> <p>Segundo: Gallineta con zanahoria vapor</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Sopa de cocido pasta especial</p> <p>Segundo: Pollo al horno con verduras asadas</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Entrante: Hummus permitido con nachos</p> <p>Primero: Arroz con magro y garbanzos</p> <p>Segundo: Pescado horno</p> <p>Postre: Lácteo</p>	<p><b>13</b></p> <p>Entrante: Ensalada ECO de temporada</p> <p>Primero: Crema de lentejas rojas</p> <p>Segundo: Goulash de ternera con arroz</p> <p>Postre: Fruta</p>
<p><b>16</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Arroz con tomate y verduras</p> <p>Segundo: Merluza en salsa permitida</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Garbanzos con verduras</p> <p>Segundo: Pollo al horno con patatas</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Entrante: Ensalada ECO de temporada</p> <p>Primero: Pasta especial napolitana</p> <p>Segundo: Salmón al horno con zanahoria</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Entrante: Ensalada fresca de temporada</p> <p>Primero: Lentejas con verduras</p> <p>Segundo: Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con tomate y queso</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Entrante: MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Primero: MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Segundo: MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Postre: MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p>
<p><b>23</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>24</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>25</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>26</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>27</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>
<p><b>30</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante:</p> <p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Postre:</p>

**FRUTAS DE TEMPORADA:**

Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

**ALÉRGENOS**



<p><b>2</b></p> <p>Ensalada fresca de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Primero</p> <p>Tortilla de patata con tomate aliñado</p> <p>Segundo</p> <p>Fruta</p> <p>Postre</p>	<p><b>3</b></p> <p>Ensalada fresca de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Primero</p> <p>Hamburguesa de pollo con tumbet</p> <p>Segundo</p> <p>Fruta</p> <p>Postre</p>	<p><b>4</b></p> <p>Ensalada fresca de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Primero</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Segundo</p> <p>Fruta</p> <p>Postre</p>	<p><b>5</b></p> <p>Ensalada ECO de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>FESTIVO</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p><b>6</b></p> <p>Entrante</p> <p>FESTIVO</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>
<p><b>9</b></p> <p>Ensalada fresca de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal</p> <p>Primero</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín con mazorca</p> <p>Segundo</p> <p>Fruta</p> <p>Postre</p>	<p><b>10</b></p> <p>Ensalada fresca de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Primero</p> <p>Lomo con zanahoria vapor</p> <p>Segundo</p> <p>Fruta</p> <p>Postre</p>	<p><b>11</b></p> <p>Ensalada fresca de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Primero</p> <p>Pollo al horno con verduras asadas</p> <p>Segundo</p> <p>Fruta</p> <p>Postre</p>	<p><b>12</b></p> <p>Hummus permitido con nachos</p> <p>Entrante</p> <p>Arroz con magro y garbanzos</p> <p>Primero</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Segundo</p> <p>Lácteo</p> <p>Postre</p>	<p><b>13</b></p> <p>Ensalada ECO de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>Crema de lentejas rojas</p> <p>Primero</p> <p>Goulash de ternera con cous cous</p> <p>Segundo</p> <p>Fruta</p> <p>Postre</p>
<p><b>16</b></p> <p>Ensalada fresca de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>Arroz con tomate y verduras</p> <p>Primero</p> <p>Tortilla con verduras</p> <p>Segundo</p> <p>Fruta</p> <p>Postre</p>	<p><b>17</b></p> <p>Ensalada fresca de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Primero</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Segundo</p> <p>Fruta</p> <p>Postre</p>	<p><b>18</b></p> <p>Ensalada ECO de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>Pasta napolitana</p> <p>Primero</p> <p>Lomo plancha con zanahoria</p> <p>Segundo</p> <p>Fruta</p> <p>Postre</p>	<p><b>19</b></p> <p>Ensalada fresca de temporada</p> <p>Entrante</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Primero</p> <p>Tortilla de patatas y milloja de tomate y queso</p> <p>Segundo</p> <p>Fruta</p> <p>Postre</p>	<p><b>20</b></p> <p>Entrante</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>
<p><b>23</b></p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p><b>24</b></p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p><b>25</b></p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p><b>26</b></p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p><b>27</b></p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>
<p><b>30</b></p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrante</p> <p>Primero</p> <p>Segundo</p> <p>Postre</p>

## FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera,  
Persimón y Mandarina

## ALÉRGENOS



**2**

Ensalada fresca de temporada

Entrante

Primer plato: Lentejas con verduras (200g 4R)

Segundo plato: Tortilla de patata (120g 1R) con tomate aliñado

Postre: Fruta (1R)

**3**

Ensalada fresca de temporada

Entrante

Primer plato: Arroz con sepia y coliflor (160g 4R)

Segundo plato: Hamburguesa de pollo con tumbet

Postre: Fruta (1R) Pan (20g 1R)

**4**

Ensalada fresca de temporada

Entrante

Primer plato: Sopa de cocido (90g 2R)

Segundo plato: Pollo al horno con patatas a. (105g 3R)

Postre: Fruta (1R)

**5**

FESTIVO

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**6**

FESTIVO

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**9**

Ensalada fresca de temporada

Entrante

Primer plato: Macarrones con boloñesa vegetal (135g 3R)

Segundo plato: Tortilla de patatas y calabacín (120g 1R) con mazorca (50g 1R)

Postre: Fruta (1R)

**10**

Ensalada fresca de temporada

Entrante

Primer plato: Alubias con verduras (200g 4R)

Segundo plato: Gallineta con zanahoria vapor

Postre: Fruta (1R) Pan (20g 1R)

**11**

Ensalada fresca de temporada

Entrante

Primer plato: Sopa de cocido (135g 3R)

Segundo plato: Pollo al horno con verduras asadas

Postre: Fruta (1R) Pan (40g 2R)

**12**

Hummus (100g 1R) con nachos (20g 1R)

Entrante

Primer plato: Arroz con magro y garbanzos (140g 3,5R)

Segundo plato: Pescado horno

Postre: Yogur natural (1ud 0,5R)

**13**

Ensalada ECO de temporada

Entrante

Primer plato: Crema de lentejas rojas (150g 3R)

Segundo plato: Goulash de ternera con cous cous (90g 2R)

Postre: Fruta (1R)

**16**

Ensalada fresca de temporada

Entrante

Primer plato: Arroz a la cubana (160g 4R)

Segundo plato: Merluza horno con salsa de verduras

Postre: Fruta (1R) Pan (20g 1R)

**17**

Ensalada fresca de temporada

Entrante

Primer plato: Garbanzos con verduras (150g 3R)

Segundo plato: Pollo al horno con patatas f(60g 2R)

Postre: Fruta (1R)

**18**

Ensalada ECO de temporada

Entrante

Primer plato: Caracolas napolitana (180g 4R)

Segundo plato: Salmón a la naranja con zanahoria

Postre: Fruta (1R) Pan (20g 1R)

**19**

Ensalada fresca de temporada

Entrante

Primer plato: Lentejas con verduras (200g 4R)

Segundo plato: Tortilla de patatas (120g 1R) y milloja de tomate y queso

Postre: Fruta (1R)

**20**

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**23**

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**24**

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**25**

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**26**

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**27**

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**30**

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**31**

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**31**

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**31**

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre

**31**

Entrante

Primer plato

Segundo plato

Postre