

Escuelas

Menú General

diciembre de 2023

La comida se acompaña de **pan integral** y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas de este mes son: mandarina, pera, manzana, plátano, naranja.

Detemporada y proximidad: *acelgas, brócoli, calabaza, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, haba tierna, ajos tiernos, boniato, zanahoria, tomate.*

Produce ecológico y de proximidad: garbanzos, calabaza, puerros, lechugas, naranja o mandarina

El yogur que se ofrece siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar (< 12,3g azúcar/ 100g), a demanda del centro educativo.



¡ Feliz Navidad !

1
GUISO DE **GARBANZOS** ecológicos y de proximidad CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, acelgas)
SALCHICHAS DE CERDO (6,7,12)

PATATA AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA

Sugerencia de cena:

Salmon a la plancha con patata y ensalada / Fruta

4 5 6 7 8

ARROZ integral A LA PIZZAIOLA (albahaca, aceitunas negras, salsa de tomate, cebolla)

PURÉ DE DE **CALABAZA** ecológica y de proximidad, **COLIFLOR** Y LENTEJA ROJA

GUISO DE ALUBIAS BLANCAS CON **COL** Y VERDURAS (con calabaza ecológica y de proximidad)

Festivo



Festivo



FINGERS DE POLLO AL HORNO (1,6,10)

LLAMPUGA AL HORNO (4)

HOKI AL HORNO (4) (Pescasostenible certificada)

ENSALADA DE ESPINACS (iceberg, espinacas, aceitunas negras, maíz)

CON PIMIENTO ROJO Y PATATA "PANADERA"

ACELGAS, ESPINACAS, AJOS TIERNOS Y PATATA

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR NATURAL (7)

FRUTA ecológica

Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de coliflor i zanahoria / Fruta

Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza casera / Fruta

Sugerencia de cena: Ensalada variada i hamburguesa casera con pan / Fruta

11 12 13 14 15

ESPIRALES GRATINADOS (1,3,7)

GUISO DE LENTEJA CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, col) (con calabaza ecológica y de proximidad) (1)

ARROZ SECO MARINERO (con pescado de roca de proximidad, gambas, calamar, mejillones y guisantes) (2,4,14)

ESPAQUETIS integrales CON SALSA DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, nata) (1,3,7)

PURÉ DE ESPINACAS Y **GARBANZOS** ecológicos y de proximidad

FILETE DE MERLUZA AL PIMENTÓN (4)

TRUITA DE PATATA I CEBA (3)

POLLO ASADO

ANILLAS DE MERLUZA REBOZADA (1,2,3,4,7,14)

REDONDO DE TERNERA

ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)

ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga ecológica y de proximidad, escarola, tomate i zanahoria)

CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y PATATA

ENSALADA 4 ESTACIONES (lechuga, hoja de roble, zanahoria, tomate y remolacha)

VERDURAS (cebolla, puerro ecológico y de proximidad, zanahoria) Y ARROZ

FRUTA ecológica

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR NATURAL (7)

Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos rotos con patata / Fruta

Sugerencia de cena: Arroz integral salteado con verduras y pavo / Fruta

Sugerencia de cena: Sopa de pasta y dorada al horno con ensalada/ Fruta

Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con brócoli y frutos secos / Fruta

Sugerencia de cena: Ensalada y quiche casero variado / Fruta

18 19 20 21

MACARRONES integrales A LA BOLOÑESA (1,3)

GUISO DE **GARBANZOS** ecológicos y de proximidad CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, acelgas)

ARROZ SECO DE VERDURAS (puerro ecológico y de proximidad, pimiento rojo, judía verde, guisantes)

Menú Especial de Navidad

TORTILLA A LA FRANCESA (3)

PECHUGA DE POLLASTRE CON SALSA A LA PIMIENTA (7)

PALOMETA AL HORNO CON PISTO (pimiento rojo, verde) (4)

SOPA DE CALDO DE NAVIDAD (1,3,9)

ENSALADA DE TOMATE CHERRY (lechuga ecológica y de proximidad, tomate chery, maíz)

PATATA AL HORNO

ENSALADA GRIEGA (romana, queso tierno, aceitunas negras) (7)

LIBRITO DE PAVO AL HORNO (1,3,7) Y PATATAS CHIPS

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA ecológica

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA Y DULCES DE NAVIDAD (1,3,8,11)

Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta

Sugerencia de cena: Ensalada variada y pulpo a la gallega con patata / Fruta

Sugerencia de cena: Verduras saltadas con huevos fritos con pan integral / Fruta

Sugerencia de cena: Ensalada variada y quesadillas / Fruta



Legenda de alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos