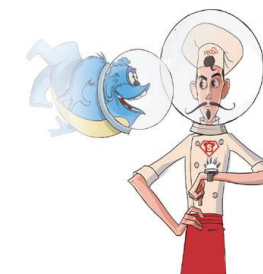


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p><b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz caldoso con magro y verduras</b></p> <p><i>Filete de merluza a la vizcaína con GUISANTES ECOLÓGICOS</i></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Crema de calabacín y rollito de ternera. Fruta</p>
<p><b>4</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Vichyssoise con queso</b></p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>5</b> Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p><i>Espaguetis con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</i></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Alcachofas y pollo al horno. Fruta</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla de york. Fruta</p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>11</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa española</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Verduras hervidas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>12</b> Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p><i>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana</i></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p><b>13</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada completa y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>14</b> Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p><b>Natillas</b></p> <p>CENA: Sémola y pavo asado. Fruta</p>	<p><b>15</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Alubias a la castellana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>
<p><b>18</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con estremitas</b></p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Longanizas lionesa</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y sepia en salsa. Fruta</p>	<p><b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><i>Filete de rape a la americana con ZANAHORIA ECOLÓGICA</i></p> <p>(al horno con salsa de marisco)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada variada y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p><b>20</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p><b>Tallarines con atún</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>21</b> Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p><b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>(con pollo)</p> <p><b>Surtido de fiambre especial</b></p> <p>(mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego)</p> <p>Yogur artesano del Maestrago con mermelada fresca de arándanos</p> <p>CENA: Puré de patatas y revuelto de gambas. Fruta</p>
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE:</b></p> <p><b>Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimón.</b></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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>			

¿Has oído hablar de los SUPERalimentos?  
 Son alimentos con alto potencial en nutrientes, antioxidantes, grasas saludables, vitaminas y minerales que los hacen únicos y EXCELENTES. No están muy lejos de tí, si miras bien, en nuestra dieta mediterránea son muy protagonistas: yogur, tomate, fresa... y este mes los ARÁNDANOS! ¡Recuerda! Para un estilo de vida saludable mantén una alimentación VARIADA y EQUILIBRADA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>1</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Arròs caldós amb magre i verdures</b>  <b>Filet de lluç a la biscaïna amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b> (al forn amb salsa d'hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Crema de carabasseta i rotllet de vedella. Fruita
<b>4</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Vichyssoise amb formatge</b> (crema de creïlla i porro) <b>Mandonguilles a la jardineria amb minestra de verdures</b> (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Amanida verda i peix blau al papillote. Fruita	<b>5</b> Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina  <b>Espaguetis amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</b>  <b>Truita espanyola</b> (amb creïlla i ceba) <b>Fruita</b> SOPAR: Carxofes i pollastre al forn. Fruita	<b>6</b> Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa  <b>Crema de safanòria</b>  <b>Cuixa de pollastre al xilindró amb bajoques</b> (al forn amb salsa d'hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Amanida completa i broqueta de peix. Fruita	<b>7</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Paella de verdures</b>  <b>Purnes de lluç</b>  <b>logurt</b> SOPAR: Sopa d'au i truita de pernil dolç. Fruita	<b>8</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa  <b>Fesols a la castellana</b> (amb xoriço i os de pernil) <b>Pizza IRCO</b> (amb pernil dolç, tomaca i formatge) <b>Fruita</b> SOPAR: Crema de verdures i peix blau a la planxa. Fruita
<b>11</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</b>  <b>Llom saxònia en salsa espanyola</b> (al forn amb salsa d'hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc al caldo curt. Fruita	<b>12</b> Lletuga, tomaca, dacsa, daus de titot  <b>MACARRONS ECOLÒGICS napolitana</b> (amb tomaca i hortalisses) <b>Mossets de rosada</b> <b>Fruita</b> SOPAR: Minestra de verdures i remenat de pernil. Fruita	<b>13</b> Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa  <b>Crema de safanòria</b>  <b>Cuixa de pollastre al xilindró amb bajoques</b> (al forn amb salsa d'hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Amanida completa i broqueta de peix. Fruita	<b>14</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina  <b>Arròs amb tomaca</b>  <b>Truita de carabasseta</b> <b>Crema</b> SOPAR: Sèmola i titot torrat. Fruita	<b>15</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa  <b>Fesols a la castellana</b> (amb xoriço i os de pernil) <b>Pizza IRCO</b> (amb pernil dolç, tomaca i formatge) <b>Fruita</b> SOPAR: Crema de verdures i peix blau a la planxa. Fruita
<b>18</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Sopa d'au amb estreletes</b> (amb carn de gallina, cigrons i ou) <b>Llonganisses lionesa</b> (carn de porc al forn amb salsa de ceba) <b>Fruita</b> SOPAR: Graellada de verdures i sípia en salsa. Fruita	<b>19</b> Lletuga, tomaca, safanòria, formatge  <b>Guisat de creïlles amb titot</b>  <b>Filet de rap a l'americana amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b> (al forn amb salsa de marisc) <b>Fruita</b> SOPAR: Amanida variada i vedella a la planxa. Fruita	<b>20</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives  <b>Tallarines amb tonyina</b>  <b>Truita de creïlla</b> <b>Fruita</b> SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la llima. Fruita	<b>21</b> Lletuga, tomaca, llombarda, ou  <b>Cigrons amb verdures</b>  <b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b> <b>Fruita</b> SOPAR: Bròquil gratinat i peix blau al vapor. Fruita	<b>22</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  <b>Paella valenciana</b> (amb pollastre) <b>Assortiment de carn freda especial</b> (mortadel·la alsaciana, pernil dolç al caramèl i formatge manxec) logurt artesà del Maestrat amb melmelada fresca de nabis <b>Fruita</b> SOPAR: Puré de creïlles i remenat de gambes. Fruita
<b>FRUITA DE TEMPORADA DESEMBRE:</b>  <b>Poma, plàtan, mandarina, taronja,</b>  <b>pera i caqui persimón.</b>	<b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			



Has sentit parlar dels SUPERaliments? Són aliments amb alt potencial en nutrients, antioxidants, greixos saludables, vitamines i minerals que els fan únics i EXCEL·LENTS. No estan molt lluny de tu, si mires bé, en la nostra dieta mediterrània són molt protagonistes: iogurt, tomaca, fresa... i este mes els NABIUS! Recorda! Per a un estil de vida saludable mantin una alimentació VARIADA i EQUILIBRADA

