



lunes

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.

07

Crudités de verduras frescas
Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo
Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria al horno
Fruta de temporada

CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta

martes

Lechuga, maíz, pepino **01**
Espiraes gratinados al pesto de albahaca
Boquerón en tempura casera
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta

09

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de jamón cocido. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **02**
Rancho canario con garbanzos y fideos
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y chuletas de bavo. Fruta

9

Festivo

jueves

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **03**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil
Fruta/Yogur

CENA: Calabaza especiada y huevos a la flamenca. Fruta

10

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**
Crema de guisantes y manzana
Solomillo de pollo empanado con salsa tárta casera
Fruta/Yogur

CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **04**
Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta

11

Lechuga, maíz, pepino **11**
MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno
Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta

14

Chips caseros de boniato
Guisado de lentejas juliana con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta

15

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **15**
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Bacalao rebocado
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casero. Fruta

16

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**
Garbanzos estofados con hortalizas
Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso
Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y sepia en salsa verde. Fruta

17

Sabores de la tierra lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Tentación italiana coditos con tomate al toque de curry
Pollo argentino muslo de pollo al chimichurri
Delicia tropical batido casero de frutas

CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta

18

Lechuga, pepino, zanahoria **18**
Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro
Cazuela de magro guisado a la riojana al horno
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta

21

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **21**
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo
Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado
Fruta de temporada

CENA: Timbal de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta

22

Hummus de garbanzos con nachos **22**
Arroz de montaña con magro y costillas
Orly de merluza
Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**
Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
Longanizas rustidas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

CENA: Pimientos del padrón a la plancha y huevos al plato. Fruta

24

Lechuga, pepino, zanahoria **24**
Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas
Salmón a la naranja al horno
Fruta/Yogur

CENA: Patatas panaderas y magro con tomate. Fruta

25

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **25**
Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Berenjena en salsa de soja miel y pescado azul al horno. Fruta

28

kikos caseros de garbanzo **28**
Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo adobado en salsa con cous cous al estilo marroquí lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta

29

Lechuga, zanahoria, olivas **29**
LENTEJAS ECO de la abuela con chorizo y hueso de jamon
Tortilla de queso
Fruta de temporada

CENA: Hojaldre de verduras y pescado azul en salsa de puerros. Fruta

30

Lechuga, maíz, pepino **30**
Sopa de cocido con fideos con chorizo y hueso de jamon
Albóndigas de merluza guisadas con patata dado
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta

31

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **31**
Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Librito de york y queso jamón york y queso al horno
Yogur

CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¿A qué esperas para probarlos?

- 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	Crasas	ACS	ACM	ACP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	



dilluns

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: 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·liciti 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.

Crudités de verdures fresques **07**
Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou
Llom saxònia en salsa amb daus de safanòria al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Pastís de creïlla i bunyols de peix. Fruita

Xips casolans de moniato **14**
Guisat de llentilles juliana amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **21**
Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb ou
Aletes de pollastre rostides amb guarnició d'arròs especiat
Fruita de temporada
SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita

kikos casolans de cigró **28**
Crema de verdures campestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Llom adobat en salsa amb cous cous a l'estil marroquí llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Milfulls de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita

dimarts

Lletuga, dacsa, cogombre **01**
Espirals gratinats al pesto d'alfàbega amb tomaca
Aladrocs en tempura casolana
Fruita de temporada
SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **08**
Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó
Fruita de temporada
SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **15**
Arròs tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de sémola i vedella en adob casolà. Fruita

Hummus de cigrons amb natxos **22**
Arròs de muntanya amb magre i costilles
Orly de lluç
Fruita de temporada
SOPAR: Minestra de verdures i titot a la llima. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **29**
LENTILLES ECO de la iaia amb xoriço i os de pernil
Truita de formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau en salsa de porros. Fruita

dimecres

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **02**
Ranxo canari amb cigrons i fideus
Truita de creïlla
Fruita de temporada
SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita

Festiu **9**

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **16**
Cigrons estofats amb hortalisses
Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de safanòria i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **23**
Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses
Llonganisses rostides amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Pimentons del padró a la planxa i ous al plat. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre **30**
Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou
Mandonguilles de lluç guisades amb creïlla dau
Fruita de temporada
SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **03**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert
Fruita/logurt
SOPAR: Carabassa especiada i ous a la flamenca. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **10**
Crema de pèsols i poma
Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana
Fruita/logurt
SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita

Sabors de la terra **17**
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Temptació italiana coditos amb tomaca al toc de curri
Pollastre argentí muslo de pollo al chimichurri
Delícia tropical batut casolà de fruites
SOPAR: Escalivada i regirat d'ou. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **24**
Macarrons ECO a la provença amb verdures i herbes aromàtiques
Salmó a la taronja al forn
Fruita/logurt
SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **31**
Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Llibret de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge al forn logurt
SOPAR: Bollit valencià i regirat d'alls tendres. Fruita

divendres

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **04**
Fesols llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre **11**
MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç marinat amb llima i herbes provençals al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Minestra de verdures i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **18**
Vichyoisse tradicional crema de creïlla i porro
Cassola de magre guisat a la riojana al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **25**
Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Albergínia en salsa de soja mel i peix blau al forn. Fruita



OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna, nectarina

Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	



MENÚ OCTUBRE

Sabores de la tierra

(Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz)

Tentación italiana

(Coditos con tomate al toque de curry)

Pollo argentino

(Muslo de pollo al estilo chimichurri)

Delicia tropical

(Batido casero de frutas)



En Octubre, **ABJota** descubre un antiguo mapa que la llevará a **explorar los cinco continentes.**





MENÚ OCTUBRE

Sabors de la terra

(Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà)

Temptació italiana

(Coditos amb tomaca al toc de curri)

Pollastre argentí

(Cuixa de pollastre a l'estil chimichurri)

Delícia tropical

(Batut casolà de fruites)



A l'octubre, **ABJota** descobreix un antic mapa que la portarà a **explorar els cinc continents**



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, maíz, pepino 1</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten"</p> <p>con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta/yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 4</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Magro asado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Crudités de verdura fresca 7</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>SIN HUEVO</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips de boniato 14</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>Bon hortalizas</p> <p>Lomo encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>Muslo de pollo al estilo chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Batido casero</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Cazuela de magro guisado a la riojana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos 22</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro y costillas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 23</p> <p>Crema bretona</p> <p>Bon alubias blancas y hortalizas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Salmón a la naranja</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Magro con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>kikos de garbanzos caseros 28</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo en salsa con cous cous</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Lentejas ECO de la huerta</p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 30</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 31</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta/yogur</p>	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

-  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, maíz, pepino 1 Espirales gratinados al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario vegetal con garbanzos y fideos Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta/yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca 7 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	8 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9	10 Crema de guisantes y manzana Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta/yogur	11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana Bon hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza de vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Cazuela de pollo guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa de ave con letras Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada	Hummus con nachos 22 Arroz de verduras Orly de merluza Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona Bon alubias blancas y hortalizas Longanizas de ave rustidas en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta/yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo en salsa con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Albóndigas de merluza guisadas con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 31 Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate gratinados Pechuga de pavo y queso Fruta/yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

- 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, maíz, pepino 1 Espirales gratinados al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario vegetal con garbanzos y fideos Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta/yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca 7 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Cous cous salteado con dados de zanahoria Fruta de temporada	8 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz con champiñón y coliflor Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Tortilla francesa Fruta/yogur	11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana Bon hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry Salteado de verduras con legumbres Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa minestrone con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Hummus con nachos 22 Arroz de verduras Orly de merluza Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona Bon alubias blancas y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta/yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Albóndigas de merluza guisadas con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 31 Espaguetis con salsa de hortalizas con tomate y queso Rollitos de queso Fruta/yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

-  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, maíz, pepino 1 Espirales al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario vegetal con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta/yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Magro asado Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca 7 Sopa de ave con fideos Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	8 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta/yogur	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana Bon hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con salsa de tomate Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa de ave con letras Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada	Hummus con pan 22 Arroz de montaña con magro y costillas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona Bon alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta/yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 31 Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate con queso Jamón serrano y queso Fruta/yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

- 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, maíz, pepino 1</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten"</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta/yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 4</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Magro asado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Crudités de verdura fresca 7</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips de boniato 14</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>Muslo de pollo al estilo chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Batido casero</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Cazuela de magro guisado a la riojana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 22</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro y costillas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 23</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Salmón a la naranja</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>kikos de garbanzos caseros 28</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de lomo en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 30</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 31</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta/yogur</p>	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

- 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, maíz, pepino 1 Espirales gratinados al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario con garbanzos y fideos Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta permitida/yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta permitida
Crudités de verdura fresca 7 Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	8 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta permitida	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta permitida/yogur	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta permitida
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana Bon hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Bacalao rebozado Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero con fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta permitida	Hummus con nachos 22 Arroz de montaña con magro y costillas Orly de merluza Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona Bon alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón al horno Fruta permitida/yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado en salsa con cous cous Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la abuela con chorizo y hueso de jamón Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza guisadas con patata dado Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 31 Espaguetis con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Librito de york y queso Fruta permitida/yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

- 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, maíz, pepino 1 Espirales al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario vegetal con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta permitida/yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Magro asado Fruta permitida
Crudités de verdura fresca 7 Sopa de ave con fideos Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	8 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta permitida	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta permitida/yogur	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta permitida
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana Bon hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con salsa de tomate Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero con frutas permitidas	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa de ave con letras Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta permitida	Hummus con pan 22 Arroz de montaña con magro y costillas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona Bon alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón al horno Fruta permitida/yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa con cous cous Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Merluza guisada con patatas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 31 Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate con queso Jamón serrano y queso Fruta permitida/yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

- 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.