



Menú Octubre

Ensalada reina

(lechuga, zanahoria, pepino, maíz)

Crema polinizada de guisantes y manzana

Muslo de pollo a la miel de Maya

(al horno)

Yogur de ABJota

(de chocolate)

En Octubre, ABJota se presenta y nos invita a conocer a sus amigas insectos con las que no para de tener divertidas aventuras.





Menú Octubre

Amanida regna

(lletuga, carlota, cogombre, dacsá)

Crema polinitzada de pésols i poma

Cuixa de pollastre a la mel de Maia

(al forn)

logurt d'ABJota

(de xocolate)

A l'octubre, ABJota es presenta i ens convida a conéixer als seus amigues insectes amb les quals no para de tindre divertides aventures.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda, zanahoria 02</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Consomé y picadillo andaluz. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 03</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y chuletas de pavo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 04</p> <p>Arroz ECO con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y pescado azul al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 05</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y huevo a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz 06</p> <p>Pluma integral con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</i></p>
9 Festivo	10 Festivo	11 Festivo	12 Festivo	13
<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda, zanahoria 16</p> <p>Guisado de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Vichysoise y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 17</p> <p>Arroz ECO meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de otoño con vinagreta de naranja lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Timbal de verduras a la parmesana y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda, zanahoria 23</p> <p>Macarrones ECO con verduras al curry</p> <p>Boqueron en tempura casera</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y remolacha, y revuelto de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 25</p> <p>Arroz ECO tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 26</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya al horno</p> <p>Yogur de ABJota de chocolate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Mini pizza de calabacín y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campestres con picatostes</p> <p>Lomo sajonia en salsa de ciruelas al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco rebozado casero con cereales de maíz. Fruta</i></p>	<p>Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, queso y huevo duro</p> <p>Arroz ECO a la cubana con huevo frito con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panaderas y ternera en adobo casero. Fruta</i></p>	<p>31 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.</p>		

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

El 20 de Octubre se servirá PAN INTEGRAL

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

Todos los derivados cárnicos ofrecidos son de nuestros proveedores locales. El 50 % de las frutas y verduras son ECOLÓGICAS procedentes de la Unió de Llauradors y el resto de proveedores locales. Una vez a la semana se servirá pan integral.

Consejos saludables
ABJota nos recomienda que, aunque lo mejor es acostumbrarnos al sabor natural de los alimentos, si vamos a endulzar nuestros platos, lo hagamos con miel en lugar de azúcar, pero ¡jojo piolo! en cantidad controlada.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda, safanòria 02</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Llonganisses amb samfaina mallorquina carn de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Consomé i picada andalusa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa, olives 03</p> <p>Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures</p> <p>Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives 04</p> <p>Arròs ECO amb verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i peix blau al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre 05</p> <p>Llenties llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre rostida a la llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i ou a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, ravenets, olives, dacsa 06</p> <p>Ploma integral amb tomaca i olives</p> <p>Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</i></p>
<p>Festiu 9</p>	<p>Festiu 10</p>	<p>Festiu 11</p>	<p>Festiu 12</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives 13</p> <p>Arròs ECO amb bolets amb tomaca i ceba</p> <p>Fillete d'abadejo a la gallega al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Paninis casolans variats. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda, safanòria 16</p> <p>Guisat de llenties ECO amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Vichysoise i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 17</p> <p>Arròs ECO melós amb verdures i bajoqueta</p> <p>Remenat camperol amb creïlla, xampinyons i pimentó</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</i></p>	<p>Amanida de tardor amb vinagreta de taronja lletuga, llombarda, rave, olives, ou i formatge</p> <p>Espaguetis ECO bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre 19</p> <p>Fesols a l'hortolana amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa, olives 20</p> <p>Sopa d'au amb estreletes d'au i porc amb ou</p> <p>Cassola de titot amb alls tendres al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda, safanòria 23</p> <p>Macarrons ECO amb verdures al curri</p> <p>Aladroc en tempura casolana</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i remolatxa, i remenat de formatge. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria 24</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la biscaina. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 25</p> <p>ARRÒS ECO tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la farigola i romaní al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sémola i magre amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa, llombarda 26</p> <p>Crema pol·linitzada de pèsols i poma</p> <p>Cuixa de pollastre a la mel de Maya al forn</p> <p>Iogurt de ABJota de xocolata</p> <p><i>SOPAR: Mini pizza de carabasseta i peix blanc a la mediterrània. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre 27</p> <p>Llenties a la jardineria amb arròs integral amb hortalisses</p> <p>ceba caramel·litzada i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives 30</p> <p>Crema de verdures camperes amb crostons</p> <p>Llom saxònia amb salsa de prunes al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc arrebossat casolà amb cereals de dacsa. Fruita</i></p>	<p>Amanida valenciana lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, formatge i ou dur</p> <p>Arròs ECO a la cubana amb ou fregit amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>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·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.</p>		

Activitats did@ctiX

Arriba ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Dia de la
C. Valenciana

Sabies que...

El 20 d'Octubre es servirà PA INTEGRAL

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

Todos los derivados cárnicos ofrecidos son de nuestros proveedores locales. El 50 % de las frutas y verduras son ECOLÓGICAS procedentes de la Unión de Llauradors y el resto de proveedores locales. Una vez a la semana se servirá pan integral

Consells saludables

ABJota ens recomana que, encara que el millor és acostumar-nos al sabor natural dels aliments, si endolcirem els nostres plats, ho fem amb mel en lloc de sucre, però ull poll! en quantitat controlada.

- eco** Ingredients ECO
- 🌱** Peix sostenible
- 🍷** De temporada
- 3** Font d'omega3
- 🍷** Gastronomia local
- 🌙** Suggestió SOPAR
- 🌱** Proteïna vegetal
- ★** Dia menú temàtic
- ✳️** Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

Menú **irco** revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Longanizas de ave en salsa de tomate</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 4</p> <p>Arroz ECO con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz 6</p> <p>Pluma integral con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 13</p> <p>Arroz ECO con setas</p> <p>Filete de abadejo a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz ECO meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño con vinagreta de naranja</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis ECO salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate y queso Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate y queso Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz ECO tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 30</p> <p>Crema de verduras campesines</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pollo guisado en salsa de ciruela</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>31</p> <p>Ensalada valenciana con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, queso, y atún</p> <p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Fruta</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C. Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Huevo cocido con pisto mallorquín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 4</p> <p>Arroz ECO con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 5</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Champiñón al ajillo con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz 6</p> <p>Pluma integral con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 13</p> <p>Arroz ECO con setas</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz ECO meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas y huevo</p> <p>Espaguetis ECO salteados con hortalizas con tomate</p> <p>Fruta y gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 20</p> <p>Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Revuelto de huevo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de atún sin queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz ECO con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Menestra de verduras Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 30</p> <p>Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza en salsa de zanahoria al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>31</p> <p>Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Fruta</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C. Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Yogur natural</p>	<p>3</p> <p>Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small></p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Yogur natural</p>	<p>4</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>5</p> <p>Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small></p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Yogur natural</p>	<p>6</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Yogur natural</p>
<p>9</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>10</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>11</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Jamón york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>12</p> <p>Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>13</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de abadejo al hono</p> <p>Yogur natural</p>
<p>16</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>18</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Jamón york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>19</p> <p>Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Pavo guisado</p> <p>Yogur natural</p>
<p>23</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Yogur natural</p>	<p>24</p> <p>Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small></p> <p>Jamón york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>25</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>26</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Yogur natural</p>	<p>27</p> <p>Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>
<p>30</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>31</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C. Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Huevo cocido con pisto mallorquín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 4</p> <p>Arroz ECO con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 5</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Champiñón al ajillo con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz 6</p> <p>Pluma integral con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 13</p> <p>Arroz ECO con setas</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz ECO meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño con vinagreta de naranja lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis ECO salteados con hortalizas con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 20</p> <p>Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Revuelto de huevo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de atún con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz ECO salteado con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 30</p> <p>Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza en salsa de ciruela al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>31</p> <p>Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, queso, y atún</p> <p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Fruta</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C. Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 4</p> <p>Arroz ECO con verduras de temporada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 5</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz 6</p> <p>Pluma integral con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 13</p> <p>Arroz ECO con setas</p> <p>Filete de abadejo al hono</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz ECO meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis ECO salteados con pollo con salsa de tomate Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz ECO salteado con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla y calabacín</p> <p>sin patata Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 30</p> <p>Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>31</p> <p>Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, queso y atún</p> <p>Arroz a la cubana con huevo cocido</p> <p>Fruta</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Magro guisado</p> <p>sin tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>sin tomate</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz ECO con verduras de temporada</p> <p>sin tomate ni berenjena</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>sin tomate</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Pluma integral con aceitunas</p> <p>sin tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz ECO con setas</p> <p>sin tomate</p> <p>Filete de abadejo al hono</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>sin tomate</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz ECO con hortalizas y bajoqueta</p> <p>sin tomate ni berenjena</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis ECO salteados con pollo</p> <p>sin tomate</p> <p>Fruta permitida y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>sin tomate</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>sin tomate</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras</p> <p>sin tomate ni berenjena</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>sin tomate</p> <p>Panini casero con jamón serrano y queso</p> <p>sin tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz ECO con hortalizas</p> <p>sin tomate ni berenjena</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>sin tomate</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesines</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>sin tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz blanco hervido</p> <p>sin tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C. Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Longanizas con pisto mallorquín</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 4</p> <p>Arroz ECO con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz 6</p> <p>Pluma integral con tomate y aceitunas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 13</p> <p>Arroz ECO con setas</p> <p>Filete de abadejo a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz ECO con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis ECO salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz ECO con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al tomillo y romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 30</p> <p>Crema de verduras campesines</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>31</p> <p>Ensalada valenciana con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, queso, y atún</p> <p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Fruta</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C. Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- * Día susceptible de festiva, consulta en tu centro.