

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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> <p><b>07</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p><b>01</b></p> <p>Pasta hervida Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>02</b></p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p><b>03</b></p> <p>Arroz hervido Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada</p>	<p><b>04</b></p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>
<p><b>08</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p><b>09</b></p> <p>Arroz blanco al horno Fiambre de york y queso Fruta de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Pasta hervida Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada</p>
<p><b>14</b></p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Pasta hervida Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de patata Fiambre de york y queso Fruta de temporada</p>
<p><b>21</b></p> <p>Sopa de ave con letras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz blanco al horno Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p>Pasta hervida Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>
<p><b>28</b></p> <p>Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Pasta hervida Fiambre de york y queso Yogur natural</p>	<p><b>30</b></p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p><b>31</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada</p>	



Sabores de la tierra



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.