

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><small>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.</small></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz 01</p> <p>Macarrones italiana con tomate y queso</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 02</p> <p>Garbanzos con verduras con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 04</p> <p>Alubias campesinas con patata, zanahoria, calabacín y espinacas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 07</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Quinoa salteada con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 11</p> <p>Espirales al pesto con albahaca con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 14</p> <p>Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Arroz con verduras con calabacín, champiñón, zanahoria</p> <p>Filete de abadejo al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 16</p> <p>Estofado de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Sabores de la tierra Lechuga, zanahoria, maíz ★ Tentación italiana Macarrones con tomate al toque de curry con queso ★ Salteado de verduras con quinoa ★ Delicia tropical Gelatina 	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18</p> <p>Vichysoise crema de patata y puerro</p> <p>Pizza vegetal con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21</p> <p>Sopa juliana con letras sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel con salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con nachos 22</p> <p>Arroz de otoño con setas y calabaza</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23</p> <p>Alubias a la hortelana con verduras</p> <p>Judías verdes salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 24</p> <ul style="list-style-type: none"> eco MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras 3 Salmón a la naranja al horno <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 25</p> <p>Cassoulet de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 28</p> <p>Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Guisantes salteados con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>Espaguetis italiana con tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz 30</p> <p>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 31</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Albondigas de merluza guisadas con patatas dadas al horno con salsa</p> <p>Fruta de temporada</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 qué esperas para probarlos?

- eco Ingredientes ECO
- 🐟 Pescado sostenible
- 🍷 De temporada
- 3 Fuente de omega 3
- 🍷 Gastronomía local
- 🌙 Sugerencia CENA
- 🌱 Proteína vegetal
- ★ Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.