

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 <b>01</b></p> <p><b>Macarrones italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>02</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>03</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>04</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b> con patata, zanahoria, calabacín y espinacas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>07</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa con dados de zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Espirales al pesto con albahaca</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>14</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con patata, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo</p> <p><b>Cazuelita de pavo con verduras</b> al horno con salsa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Estofado de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Sabores de la tierra Lechuga, zanahoria, maíz</li> <li>★ Tentación italiana Macarrones con tomate al toque de curry con queso</li> <li>★ Pollo argentino Muslo de pollo al estilo chimichurri (con mix de especias)</li> <li>★ Delicia tropical Gelatina</li> </ul>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Pizza vegetal</b> con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b></p> <p><b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos <b>22</b></p> <p><b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con verduras</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha <b>24</b></p> <p><b>MACARRONES ECO a la provenza</b> con tomate y verduras</p> <p><b>Salmón a la naranja</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>25</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de verduras campestre</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa de cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>30</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Albondigas de merluza guisadas con patatas dado</b> 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?

- 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.