

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>07</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></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><i>CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</i></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><i>CENA: Brócoli paraíso y chuletas de bavo. Fruta</i></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><i>CENA: Calabaza especiada y huevos a la flamenca. Fruta</i></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><i>CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta</i></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>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></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><i>CENA: Espinacas a la crema y tortilla de york. Fruta</i></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><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta</i></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><i>CENA: Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta</i></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><i>CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</i></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><i>CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta</i></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><i>CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta</i></p>	<p><b>Sabores de la tierra</b> Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Tentación italiana</b> Macarrones con tomate al toque de curry con queso</p> <p><b>Pollo argentino</b> Muslo de pollo al estilo chimichurri (con mix de especias)</p> <p><b>Delicia tropical</b> Gelatina</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Pizza de york y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></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 con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate, pimiento y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Timbar de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta</i></p>	<p>Humus 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><i>CENA: Patatas panadera y magro con tomate. Fruta</i></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><i>CENA: Pimientos del padrón asados y huevos a la plancha. Fruta</i></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><i>CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta</i></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><i>CENA: Berenjena con soja y miel, y pescado blanco al horno. Fruta</i></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>Lomo sajonia con salsa de cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p><b>Espaguetis con salsa boloñesa gratinado con queso</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta</i></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><i>CENA: Milhojas de verduras y pescado blanco con salsa de puerro. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Sopa de cocido casero con fideos</b> de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p><b>Albondigas de merluza guisadas con patatas dado</b> al horno con salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta</i></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.

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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