



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza a la riojana**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, maíz  
**Garbanzos con verduras**  
con patata, zanahoria y puerro  
**Tortilla española**  
con patata y cebolla  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria  
**MACARRONES ECO con salsa de calabaza y queso**  
**Filete de abadejo a la gallega**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Crema de guisantes y pera**  
**Quinoa salteada con hortalizas**  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz  
**Sopa juliana con estrellitas**  
sopa de verduras  
**Panaché de verduras con guarnición de arroz**  
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, olivas  
**Crema Country grill**  
de verduras asadas  
**Orly de verduras**  
Fruta de temporada

Humus de garbanzos con tosta  
**MACARRONES ECO al pomodoro e funghi**  
con tomate y champiñón  
**Filete de merluza en salsa mery**  
con guisantes salteados  
al horno con ajo y perejil  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas  
**Lentejas camperas**  
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

**Ensalada de otoño**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún  
**Arroz del senyoret**  
con merluza y marisco  
Yogur

Lechuga, zanahoria, remolacha  
**Potaje de alubias con verduras**  
con patata, cebolla, tomate y zanahoria  
**Pizza margarita**  
con tomate y queso  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Sopa minestrone con fideos**  
sopa de verduras  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, olivas  
**Estofado de lentejas ECO con boniato rojo**  
con hortalizas  
**Platija en tempura**  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz  
**Paella de verduras**  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha  
**Crema griega**  
de garbanzos con hortalizas  
**Cous cous con verduras salteadas**  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas  
**Espaguetis al pesto de albahaca**  
con tomate y queso  
**Filete de abadejo a la vizcaína**  
al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Crema de bullit**  
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes  
**Salteado de verduras con quinoa**  
Fruta de temporada

**Ensalada mixta con atún**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
**Macarrones salteados con hortalizas**  
con tomate  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, maíz  
**Arroz con verduras**  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta de temporada

Humus de garbanzos con nachos  
**Sopa juliana con letras**  
sopa de verduras  
**Guisantes salteados con tomate**  
Kéfir

Lechuga, lombarda, olivas  
**Alubias a la jardinera**  
con patata, zanahoria i calabacín  
**Bacalao rebozado**  
Fruta de temporada

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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

