



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Orly de merluza rellena de york y queso
Fruta de temporada

03
Lechuga, pepino, maíz
Garbanzos con verduras
con patata, zanahoria y puerro
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

04
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

05
Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de guisantes y pera
Magro en salsa de tomate casera al horno
Fruta de temporada

06
Lechuga, lombarda, maíz
Sopa castellana con estrellitas de ave con huevo
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con pimiento y salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta

10
Hummus de garbanzos con tostadas
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

CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta

12
Lechuga, maíz, olivas
Lentejas camperas
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta de temporada

13
Ensalada de otoño
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz del senyoret
con merluza y marisco
Yogur

14
Lechuga, zanahoria, remolacha
Potaje de alubias con verduras
con patata, cebolla, tomate y zanahoria
Pizza prosciutto
de york y queso con tomate
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, olivas

Crema Country grill
de verduras asadas

Crispy chicken
pollo rebozado

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y shaksuka.
Fruta

11
Filete de ternera con garnición de arroz y brócoli. Fruta

CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

15
CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

16
CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz

Sopa de picadillo con fideos
de ave con huevo

Hamburguesa mixta con pisto
de cerdo y pavo al horno con hortalizas

Fruta de temporada

17
Lechuga, pepino, olivas

Esfogado de lentejas ECO con boniato rojo

con hortalizas

Platija en tempura

Fruta de temporada

18
Lechuga, lombarda, maíz

Arroz tres delicias

con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

19
Lechuga, zanahoria, remolacha

Arroz griego

de garbanzos con hortalizas

Muslo de pollo rústido al romero

al horno

20
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

CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

21
CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

22
CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

23
CENA: Pavlova con naranja y berenjena asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

Crema de bullit

con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Lacón al pimentón
al horno

Fruta de temporada

24
Ensalada mixta con atún

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Macarrones con salsa bolonésa y queso gratinado
con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

25
Lechuga, pepino, maíz

Arroz de montaña

con magro y verduras

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

26
Lechuga, pepino, maíz

Hummus de garbanzos con nachos

Sopa Saloon

con comino, verduras y pollo

Pollo estilo Oriente Medio

con canela y cúrcuma

Kéfir

27
CENA: Vichyssoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

28
Lechuga, lombarda, olivas

Alubias a la jardinera

con patata, zanahoria i calabacín

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

29
CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

CENA: Pechuga de pollo a la plancha con verduras y puré de patatas. Fruta

30
CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta

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
- 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	ACG
3577kj 855kcal	38.3g	7.2g 12.6g 14.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
92g	23.0g	29.1g 2.5g