



## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

Lechuga, remolacha, maíz **03**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Orly de merluza rellena de york y queso**  
 Fruta de temporada

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

Lechuga, pepino, maíz **04**  
**Garbanzos con verduras** con patata, zanahoria y puerro  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
 Fruta de temporada

**CENA:** Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **05**  
**MACARRONES ECO con salsa de calabaza y queso**  
**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta de temporada

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

Lechuga, zanahoria, olivas **06**  
**Crema de guisantes y pera**  
**Magro en salsa de tomate casera** al horno  
 Fruta de temporada

**CENA:** Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **07**  
**Sopa castellana con estrellitas** de ave con huevo  
**Muslo de pollo al chilindrón** al horno con pimienta y salsa de hortalizas  
 Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **10**  
**Crema Country grill** de verduras asadas  
**Crispy chicken** pollo rebozado  
 Fruta de temporada

**CENA:** Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Humus de garbanzos con tosta **11**  
**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:** Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

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

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

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

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

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

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

Lechuga, zanahoria, maíz **17**  
**Sopa de picadillo con fideos** de ave con huevo  
**Hamburguesa mixta con pisto** de cerdo y pavo al horno con hortalizas  
 Fruta de temporada

**CENA:** Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, pepino, olivas **18**  
**Estofado de lentejas ECO con boniato rojo** con hortalizas  
**Platija en tempura**  
 Fruta de temporada

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

Lechuga, lombarda, maíz **19**  
**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta de temporada

**CENA:** Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **20**  
**Crema griega** de gabanzos con hortalizas  
**Muslo de pollo rústido al romero** al horno  
 Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **21**  
**Espaguetis al pesto de albahaca** con tomate y queso  
**Filete de abadejo a la vizcaína** al horno con cebolla, zanahoria, pimienta y judía  
 Fruta de temporada

**CENA:** Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **24**  
**Crema de bullit** con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes  
**Lacón al pimentón** al horno  
 Fruta de temporada

**CENA:** Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

**Ensalada mixta con atún** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
**Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado** con carne picada de cerdo y tomate  
 Fruta de temporada **25**

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

Lechuga, pepino, maíz **26**  
**Arroz de montaña** con magro y verduras  
**Tortilla de patata y cebolla**  
 Fruta de temporada

**CENA:** Vychissoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

Humus de garbanzos con nachos **27**  
**Sopa Saloona** con comino, verduras y pollo  
**Pollo estilo Oriente Medio** con canela y cúrcuma  
 Kéfir

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

Lechuga, lombarda, olivas **28**  
**Alubias a la jardinera** con patata, zanahoria i calabacín  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta de temporada

**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!

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

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
3577kj		
855kcal	38.3g	7.2g 12.6g 14.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
92g	23.0g	29.1g 2.5g

