

Menú octubre 2024 - frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Lechuga, pepino, tomate y zanahoria Sopa de gallina con fideo eco Chuletas de pavo con crujiente de berenjena Pan integral y fruta	2 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Potaje de garbanzos con puerro Tortilla de queso Pan integral y yogur artesano	3 DE LA TERRETA Brotes, lechuga, tomate y manzana Crema de guisante Lasaña de pescado Pan integral y fruta	4 Lechuga, tomate y queso Tomate, atún y olivas Paella valenciana Pan integral y fruta
7 Lechuga, tomate, aceitunas y pepino Espaguetis integrales napolitana Nuggets de brécol horneados con ketchup casero Pan integral y fruta	8 Lechuga, pepino, tomate y zanahoria Alubias eco con magro Tortilla de patata y cebolla tierna Pan integral y fruta	9	10 Brotes, lechuga, tomate y manzana Crema de lenteja roja Contrasmuslo de pollo con tomate y calabacín Pan integral y fruta	11 Lechuga, tomate y queso Arroz con tomate Pescado fresco Pan integral y postre casero
14	15 DÍA DE MADRID Lechuga, pepino, tomate y zanahoria Sopa cubierta Longanizas con tomate y bravas Pan integral y fruta	16 Día mundial de la alimentación Lechuga, tomate, remolacha y olivas Estofado de garbanzo con chirivía Panini casero de vegetales y atún Leche	17 Brotes, lechuga, tomate y manzana Pan integral con tomate natural y queso fresco artesano Paella marinera Fruta	18 Lechuga, tomate y queso Crema de calabaza Alitas de pollo a la barbacoa Pan integral y fruta
21 Ensalada de espirales ecológica Buñuelos de bacalao Pan integral y fruta	22 Lechuga, pepino, tomate y zanahoria Sopa de letras Pastel de carne picada, verduritas, patata y queso Pan integral y fruta	23 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Arroz de puchero Tortilla de puerro y queso Pan integral y yogur natural con trocitos de fruta	24 Brotes, lechuga, tomate y manzana Crema castellana Pollo en su jugo con nabo Pan integral y fruta	25 Lechuga, tomate y queso Potaje de lentejas con boniato Pescado fresco Pan integral y fruta
28 Lechuga, tomate, aceitunas y pepino Guisado de pavo y vegetales Tortilla a la francesa Pan integral y fruta	29 Lechuga, pepino, tomate y zanahoria Plumas integrales con tomate Ventresca de merluza al horno Pan integral y fruta	30 TALLER DE LA FAJITA Lechuga, tomate, remolacha y olivas Cocido valenciano Fajita murciana Pan integral y leche	31 Brotes, lechuga, tomate y manzana Dados de queso y mermelada de tomate Arroz al horno Pan integral y fruta	ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad y recetas tradicionales actualizadas ODS 4: fomentamos la educación igualitaria y de calidad a través de la cultura gastronómica de nuestro entorno y otras culturas que conviven con nosotros