



## **Menú Octubre**

### **Ensalada reina**

(lechuga, zanahoria, pepino, maíz)

### **Crema polinizada de guisantes y manzana**

### **Muslo de pollo a la miel de Maya (al horno)**

### **Yogur de ABJota**

(de chocolate)

En Octubre, ABJota se presenta y nos invita a conocer a sus amigas insectos con las que no para de tener divertidas aventuras.





## **Menú Octubre**

### **Ensalada regna**

(encisam, carlota, cogombre, dacsá)

### **Crema polinitzada de pésols i poma**

### **Cuixa de pollastre a la mel de Maia (al forn)**

### **logurt d'ABJota**

(de xocolate)

A l'octubre, ABJota es presenta i ens convida a conéixer als seus amigues insectes amb les quals no para de tindre divertides aventures.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>02</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b> carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Consomé y picadillo andaluz. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>03</b></p> <p><b>Garbanzos a la burgalesa</b> con panceta y verduras</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y chuletas de pavo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>04</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y pescado azul al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>05</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y huevo a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, rabanos, zanahoria, maíz <b>06</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b> al horno</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</i></p>
<p><b>Festivo</b> <b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b> con hortalizas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con patatas fritas caseras</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra a la pimienta y sepia al ajillo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena con soja y miel, y pavo a la naranja. Fruta</i></p>	<p><b>Festivo</b> <b>12</b></p>	<p><b>Festivo</b> <b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Vichysoise y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p><b>Hummus con tosta</b> <b>17</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b> carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Revuelto campero</b> con verduras</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, rabano, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Huevo duro con pechuga de pavo</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Timbal de verduras a la parmesana y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo</p> <p><b>Cocido completo con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Boquerón en tempura</b> rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín, y revuelto de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduritas</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza de york y queso</b> con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p><b>Hummus con tosta</b> <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo</p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Ensalada reina <b>26</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Crema polinizada de guisantes con manzana</b></p> <p><b>Pollo deshuesado a la miel de Maya</b> al horno</p> <p>Yogur de ABEjota de chocolate</p> <p><i>CENA: Mini pizza de calabacín y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Guisado de LENTEJAS ECO con arroz</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de zanahoria</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco rebozado casero con cereales de maíz. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Paella campesina</b> con verduras</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panaderas y ternera en adobo casero. Fruta</i></p>	<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>		



**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**“Piuleta i Tronaor”**

**9 octubre**  
**Día de la C.Valenciana**

**Sabías que...**

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN.ECO.

OCTUBRE, FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

**Consejos saludables**

ABjota nos recomienda que, aunque lo mejor es acostumbrarnos al sabor natural de los alimentos, si vamos a endulzar nuestros platos, lo hagamos con miel en lugar de azúcar, pero ¡jojo piolo! en cantidad controlada.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3476kj				
831kcal	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	89g	22.2g	30.8g	2.8g

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olivas <b>02</b></p> <p><b>Crema de safanòria</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b> carn de porc i vedella al forn amb salsa de ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Consomé i picada andalusa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa, olivas <b>03</b></p> <p><b>Cigrons a la burgalesa</b> amb cansalada i verdures</p> <p><b>Varetes de lluç</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria <b>04</b></p> <p><b>Arròs amb verdures de temporada</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i peix blau al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olivas <b>05</b></p> <p><b>Llentilles llauradores</b> amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre rostit a la llima</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i ou a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, raves, safanòria, dacsa <b>06</b></p> <p><b>Cargols amb tomaca i olives</b></p> <p><b>Lluç rostit</b> al forn</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</i></p>
<p><b>Festiu</b> <b>9</b></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterranea amb crostons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb creïlles fregides casolanes</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minestra al pebre i sépia amb allada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara</b> amb llet</p> <p><b>Truita francesa</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia amb soja i mel, i titot a la taronja. Fruita</i></p>	<p><b>Festiu</b> <b>12</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>13</b></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Llentilles a la jardineria</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Rodanxa de lluç arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Vichysoisse i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb llesca <b>17</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Longnaises rostides al forn</b> carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>18</b></p> <p><b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Remenat campero</b> amb verdures</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, rave, safanòria <b>19</b></p> <p><b>Espaguetis amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> amb carn picada de porc i tomaca</p> <p><b>Ou dur amb pit de titot</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa <b>20</b></p> <p><b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc</p> <p><b>Putxero complet amb pilota</b> amb cigrons, creïlles i hortalisses</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb verdures al curri</b></p> <p><b>Aladroc en tempura</b> arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta, i remenat de formatge. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures</b></p> <p><b>Pizza de york i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la biscaina. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb llesca <b>25</b></p> <p><b>Arròs tres delícies</b> amb hortalisses, pèsols i titot</p> <p><b>Filet de lluç a la farigola i romaní</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sémola i magre amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Amanida reina <b>26</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maiz</p> <p><b>Crema pol·litzada de pèsols amb poma</b></p> <p><b>Pollastre desossat a la mel de Maya</b> al forn</p> <p>logurt de ABEjota de chocolate</p> <p><i>SOPAR: Mini pizza de carabasseta i peix blanc a la mediterrània. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>27</b></p> <p><b>Guisat de LLENTIES ECO amb arròs</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita de carabasseta i ceba caramel·litzada</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Guisat de creïlles amb titot</b></p> <p><b>Llom saxònia en salsa de safanòria</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc arrebossat casolà amb cereals de dacsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa <b>31</b></p> <p><b>Paella llauradora</b> amb verdures</p> <p><b>Truita de formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		

### Activitats did@ctiX

Arriba ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre  
Dia de la  
C. Valenciana

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

OCTUBRE, FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna, nectarina

### Consells saludables

ABJota ens recomana que, encara que el millor és acostumar-nos al sabor natural dels aliments, si endolcirem els nostres plats, ho fem amb mel en lloc de sucre, però ull poll! en quantitat controlada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3476kj				
831kcal	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
89g	22.2g	30.8g	2.8g	

Menú **irco** revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València



**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

**9 octubre**  
**Día de la C. Valenciana**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pollo deshuesado asado al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con patatas fritas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta <b>17</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Olleta alicatina</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Espaguetis a la boloñesa gratinados</b></p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p><b>Huevo duro con pechuga de pavo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b></p> <p><b>Cocido completo con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza de york y queso</b></p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Pollo deshuesado a la miel</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Paella campesina</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>			

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con patatas fritas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b></p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta <b>17</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Olleta alicatina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Espaguetis a la boloñesa de ave gratinados</b></p> <p>con carne picada de ave, tomate y queso</p> <p><b>Huevo duro con pechuga de pavo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Boquerón en tempura</b></p> <p>rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza de atún</b></p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) <b>26</b></p> <p><b>Crema polinizada de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel de Maya</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur de ABEjota (de chocolate)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Pollo en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Paella campesina</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**“Piuleta i Tronaor”**

**9 octubre**

**Día de la C.Valenciana**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

**9 octubre**  
**Día de la C. Valenciana**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus <b>17</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pizza "sin gluten" de atún</b></p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) <b>26</b></p> <p><b>Crema polinizada de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel de Maya</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur de ABEjota (de chocolate)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Guiso de alubias</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Pollo en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Paella campesina</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

**9 octubre**  
**Día de la C. Valenciana**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos a la burgalesa</b></p> <p>con verduras y panceta</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con patatas fritas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus con tosta <b>17</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Olleta alicatina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Espaguetis a la boloñesa gratinados</b></p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p><b>Huevo duro con pechuga de pavo</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo</p> <p><b>Cocido completo con pelota</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Boquerón en tempura</b></p> <p>rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza de york y queso</b></p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus con tosta <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel de Maya</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur de ABEjota (de chocolate)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Paella campesina</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>			

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo rustido en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno Yogur</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>17</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo asado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Olleta alicatina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) <b>26</b></p> <p><b>Crema polinizada de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel de Maya</b></p> <p>al horno Yogur de ABEjota (de chocolate)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Lomo en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Paella campesina</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

**9 octubre**  
**Día de la C. Valenciana**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.