

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p> 	<p>1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3 Ensalada campera <small>(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas)</small> Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO Ensalada variada con espárragos Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p> 	<p>9 FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Lomo a la plancha con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14 Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>15 Lentejas con arroz integral Queso fresco Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Pizza serunion Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>17 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20 Arroz integral con tomate y huevo <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>23 Pasta ecológica a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p> 
<p>27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28 Ensalada variada con pollo Fideuà de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p> 	<p>30 Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma</p> 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LA COMIDA NO SE TIENE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6 Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>7 Aquí empieza nuestro viaje</p> 	<p>1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>12 Lentejas a la jardinera Croquetas y varitas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>13 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p> 	<p>9 FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>19 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14 Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>15 Lentejas con arroz integral Bacaladilla crujiente Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Pizza serunión Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>17 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>26 Arroz integral con tomate y huevo <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza a la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>23 Pasta ecológica a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p> 
<p>27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideuà Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p> 	<p>30 Puré de verduras Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma</p> 

LA COMIDA NO SE TIRA

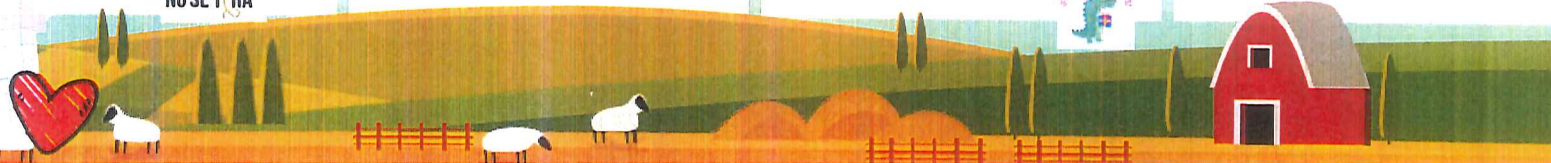
Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p>	<p>1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Yogur natural</p>	<p>2 Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos con verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
<p>6 Legumbres (no lenteja) con verduras Croquetas sin gluten Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>7 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>9 FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13 Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>14 Sopa minestrone sin gluten Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten Yogur natural</p>	<p>15 Legumbres (no lenteja) con verduras Bacaladilla crujiente sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Pizza serunion sin gluten Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
<p>20 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos (sin comino) con tosta de Pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21 Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada Merluza la horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>22 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural</p>	<p>23 Pasta sin gluten con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
<p>27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Yogur natural</p>	<p>28 Ensalada variada con pollo Fideuà sin gluten Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>30 Puré de verduras Rape a la andaluza sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos (pasta sin gluten) Hamburguesa sin gluten terrorífica Plátano fantasma</p>

LA COMIDA
NO SE TIRA

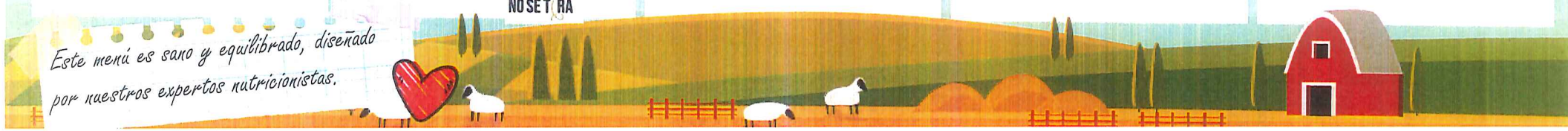
Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6 Descubriendo la proteína vegetal </p>	<p>7 Aquí empieza nuestro viaje </p>	<p>1 Crema de calabaza asada Pescado a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2 Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos y verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pescado al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>8 Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao y varitas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO Ensalada con atún Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9 FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14 Sopa de verduras Merluza en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>15 Lentejas con arroz integral Bacaladilla crujiente Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Pizza serunion (sin carne) Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20 Arroz integral con tomate y huevo <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada </p>	<p>21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22 Crema de zanahoria Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>23 Pasta ecológica con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>27 Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28 Ensalada variada con queso Fideuà Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30 Puré de verduras Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Plátano fantasma</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

LA COMIDA NO SE TIRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>En este menú se utilizará pasta sin trazas de huevo (pasta sin gluten)</i></p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p> 	<p>1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido de garbanzos con verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3 Ensalada de patata (sin huevo) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7 Guiso de patatas con merluza Pechuga de avo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9 FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13 Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14 Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>15 Lentejas con arroz integral Bacaladilla crujiente (frito sin huevo) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Panini de atún  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada </p>	<p>17 Potaje de garbanzos con espinacas Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20  Arroz integral con tomate <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>23 Pasta sin gluten con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias con verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada </p>
<p>27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28 Ensalada variada con pollo Fideuà Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29 Cazuela de garbanzos con calabaza Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada </p>	<p>30 Puré de verduras Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados (pasta sin gluten) pechuga de pavo terrorífica  Plátano fantasma</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

LA COMIDA NO SE TIRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque</i></p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur de soja</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p>  <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>14</p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur de soja</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con arroz integral Bacaladilla crujiente Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p>  <p>Crema de calabacín y puerro Panini de atún (sin queso) Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca permitida</p> 	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>20</p>  <p>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja</p>	<p>23</p> <p>Pasta ecológica con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo</p> <p>Fideuà Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa</p>  <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida</p> 	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p> 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

LA COMIDA NO SE TIRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p>	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur de soja</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p> <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur de soja</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con arroz integral Bacaladilla crujiente Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Crema de calabacín y puerro Panini de atún (sin queso) Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja</p>	<p>23</p> <p>Pasta ecológica con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo Fideuà Pan integral Fruta fresca de temporada</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

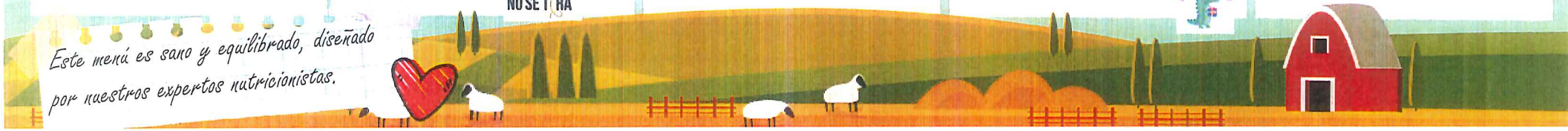


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p>	<p>1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6 Lentejas a la jardinera Croquetas y varitas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9 FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14 Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>15 Lentejas con arroz integral Bacaladilla crujiente Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Pizza serunion Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20 Arroz integral con tomate y huevo <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>23 Pasta ecológica a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideuà de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30 Puré de verduras Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

LA COMIDA NO SE TIRA

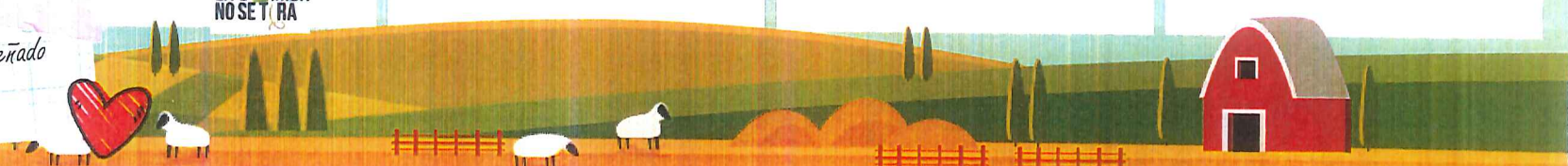
100% COMPLETO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p>	<p>1</p> <p>Crema de verduras (sin patata) Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de fideos integrales Garbanzos con pollo y verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada variada con huevo (sin patata) Pollo al horno con guarnición Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de agua en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de verduras con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p> <p>Ensalada con atún Arroz integral con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta integral con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa minestrone (pasta integral) Pollo asado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur natural</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con arroz integral Bacaladilla horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Crema de calabacín y puerro (sin patata) Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan integral Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria (sin patata) Rustidera de pollo (sin patata) Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p>	<p>23</p> <p>Pasta integral con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>
<p>27</p> <p>Hervido (sin patata) Magro plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo Fideuà (pasta integral) Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras (sin patata) Pescado al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Sopa de fideos hechizados (pasta integral) Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p>

LA COMIDA NO SE TIRA

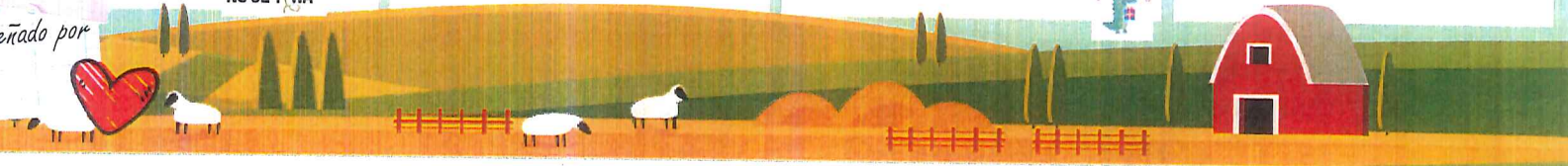
Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p>	<p>Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos y verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>Lentejas a la jardinera Pescado asado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>DÍA DEL CORREO</p> <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>FESTIVO</p>	
<p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Crema de calabacín y puerro Pizza serunion (sin cerdo) Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>Arroz integral con tomate y huevo <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza al horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>Pasta ecológicos a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideuà Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Puré de verduras Pescado al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Sopa de fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Plátano fantasma</p>

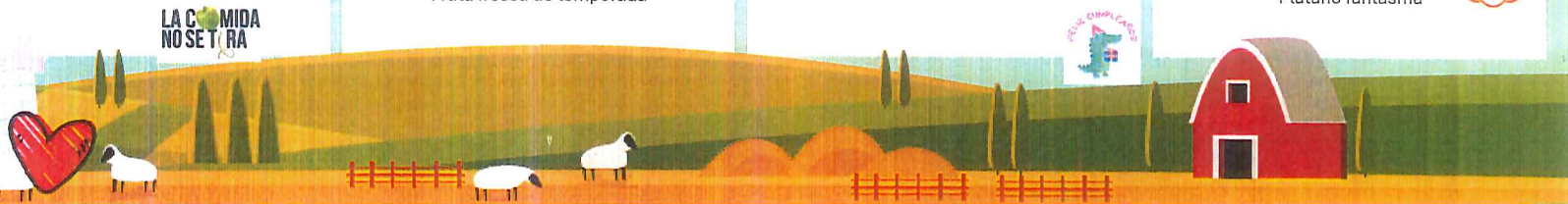
Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

LA COMIDA NO SE TIENE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p> 	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur desnatado</p>	<p>2</p> <p>Sopa de verduras con fideos ECO Cocido (garbanzos con pollo y verdura cocida) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa de claras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p>  <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad (caldo desgrasado) Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa de verduras Pollo asado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur desnatado</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con arroz integral Pescado horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p>  <p>Crema de calabacín y puerro Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p> 	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa de claras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p>  <p>Arroz integral con tomate y huevo (sólo clara) <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur desnatado</p>	<p>23</p> <p>Pasta ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias con verduras Tortilla francesa de claras Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur desnatado</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo Pescado asado Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p>  <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa de claras y queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras Pescado al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p> 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



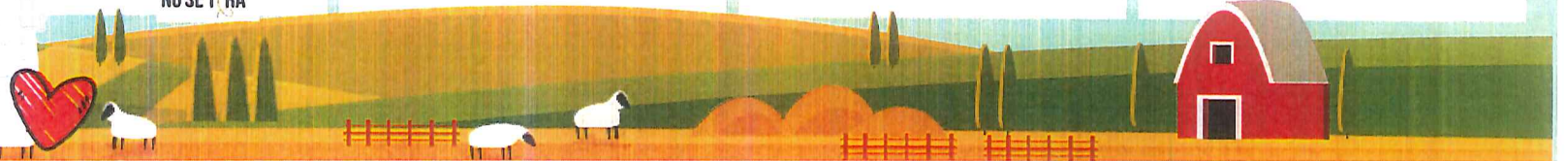
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque</i></p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p>	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Croquetas y varitas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p> <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>14</p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con arroz integral Bacaladilla crujiente Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Crema de calabacín y puerro Pizza serunion Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>20</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>23</p> <p>Pasta ecológicos a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)</p> <p>Fideuà Pan integral Fruta fresca permitida</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>5</p> <p>Descubriendo la proteína vegetal</p> 	<p>6</p> <p>Aquí empieza nuestro viaje</p> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada permitida pelada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada permitida pelada</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Croquetas y varitas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada permitida pelada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada permitida pelada</p>	<p>8</p> <p>DÍA DEL CORREO</p>  <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada permitida pelada</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada permitida pelada</p>	<p>14</p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con arroz integral Bacaladilla crujiente Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada permitida pelada</p>	<p>16</p> <p>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p>  <p>Crema de calabacín y puerro Pizza serunion Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada permitida pelada</p> 	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada permitida pelada</p>
<p>20</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada permitida pelada</p> 	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada permitida pelada</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>23</p> <p>Pasta ecológica a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada permitida pelada</p>	<p>24</p> <p>DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada permitida pelada</p> 
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideuà Pan integral Fruta fresca de temporada permitida pelada</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada permitida pelada</p> 	<p>30</p> <p>Puré de verduras Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada permitida pelada</p> 	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma</p> 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

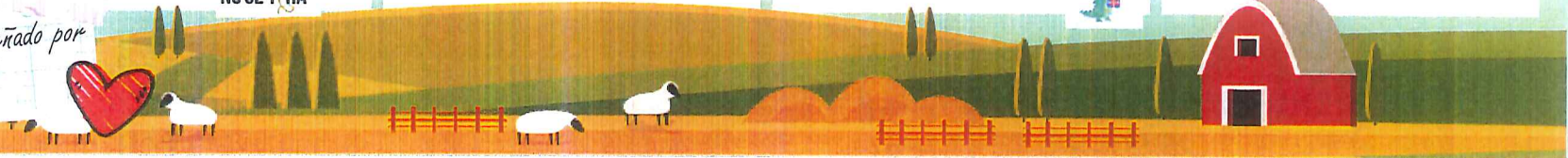


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	2 Sopa de ave con fideos ECO Patatas con verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada
6 Sopa de fideos Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	14 Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	15 Arroz blanco Bacaladilla crujiente Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Panini de atún Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
20 Arroz integral con tomate y huevo Escalibada triturada con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada 	21 Patatas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	23 Pasta ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA Sopa de fideos Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
27 Patatas al vapor con aceite de oliva Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 Ensalada variada con pollo Fideuà Pan integral Fruta fresca de temporada	29 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	30 Puré de verduras Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

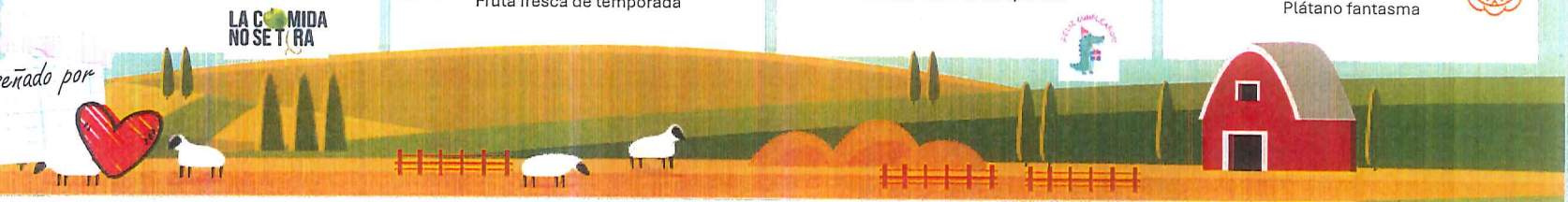


LA COMIDA NO SE TI RA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p>	<p>1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO Ensalada variada con espárragos Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9 FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Lomo a la plancha con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14 Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>15 Lentejas con arroz integral Queso fresco Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Pizza serunion Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20 Arroz integral con tomate y huevo <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>23 Pasta ecológica a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28 Ensalada variada con pollo Fideuà de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30 Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LA COMIDA NO SE TIRA

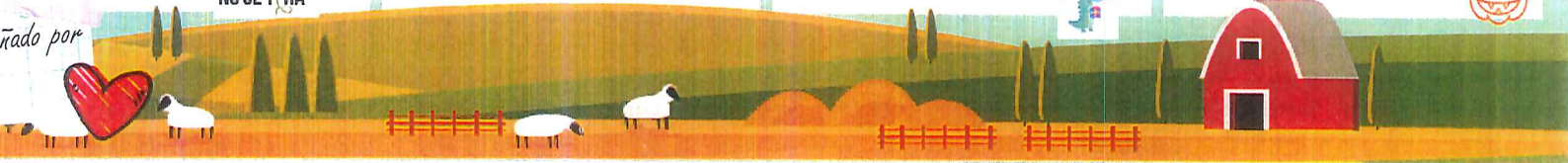


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p>	<p>1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2 Sopa de fideos sin gluten Patatas con verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6 Sopa de fideos sin gluten Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO Ensalada variada con espárragos Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9 FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13 Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Lomo a la plancha con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14 Sopa minestrone sin gluten Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>15 Arroz blanco Queso fresco Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Panini de atún Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20 Arroz integral con tomate y huevo <i>Escalibada procesada con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21 Patatas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>23 Pasta sin gluten con tomate Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA Sopa de fideos sin gluten Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>27 Patata al vapor con aceite de oliva Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28 Ensalada variada con pollo Fideuà de verduras (pasta sin gluten) Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29 Guiso de verduras Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30 Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados (pasta sin gluten) Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



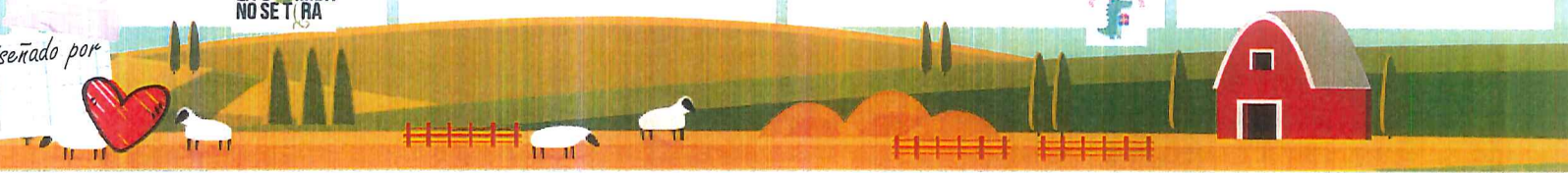
LA COMIDA NO SE TIRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p>	<p>1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur de soja</p>	<p>2 Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9 FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13 Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14 Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur de soja</p>	<p>15 Lentejas con arroz integral Bacaladilla crujiente Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Panini de atún (sin queso) Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20 Arroz integral con tomate y huevo <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja</p>	<p>23 Pasta ecológica con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja</p>	<p>28 Ensalada variada con pollo Fideuà Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30 Puré de verduras Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

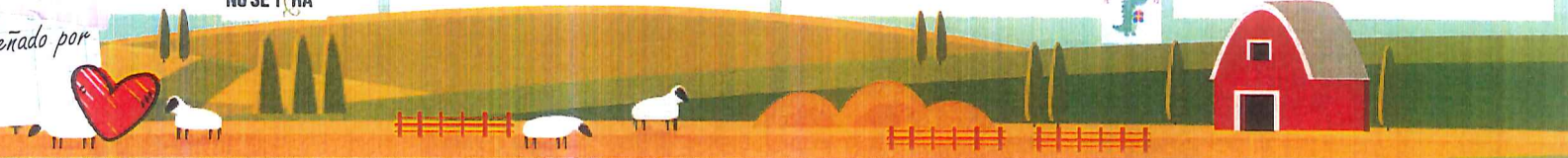
LA COMIDA NO SE TIRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>5</p> <p> Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p> <p></p>	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur desnatado</p>	<p>2</p> <p>Sopa de verduras con fideos ECO Cocido (garbanzos con pollo y verdura cocida) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>6</p> <p>Legumbres (no lenteja) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa de claras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p> <p> Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad (caldo desgrasado) Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>14</p> <p>Sopa de verduras Pollo asado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur desnatado</p>	<p>15</p> <p>Legumbres (no lenteja) con arroz Pescado horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p> Crema de calabacín y puerro Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca permitida </p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa de claras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>20</p> <p> Arroz integral con tomate y huevo (sólo clara) Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida</p>	<p>21</p> <p>Patatas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur desnatado</p>	<p>23</p> <p>Pasta ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Alubias con verduras Tortilla francesa de claras Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan  Fruta fresca permitida</p>
<p>27</p> <p>Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur desnatado</p>	<p>28</p> <p>Ensalada variada con pollo Pescado asado Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa de claras y queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan  Fruta fresca permitida</p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras Pescado al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica  Plátano fantasma</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

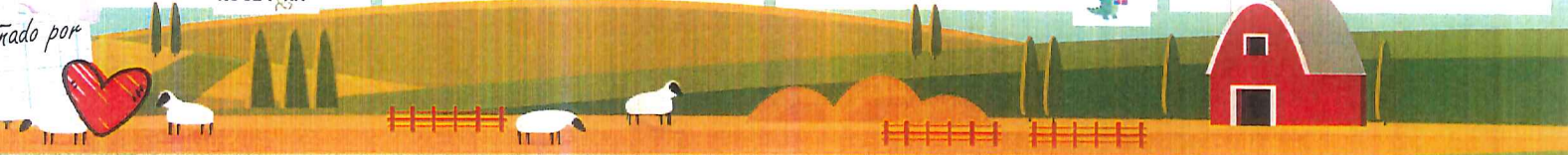
LA COMIDA NO SE TIRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Evitar legumbres, guisantes, soja, maíz, tomate, pepinillos, col lombarda. No pan integral. No bollería industrial y procesados. No zumos, refrescos, miel, chucherías, ketchup, tomate frito. No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque.</i></p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p> 	<p>1</p> <p>Crema de verduras permitidas Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de vegetales permitidos Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO Patatas con verdura cocida Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de patata con vegetales permitidos Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>6</p> <p>Sopa de fideos Filete de aguja en su jugo Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p>  <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de permitidas Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso y vegetales permitidos Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>14</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado Ensalada de vegetales permitidos Pan Yogur natural</p>	<p>15</p> <p>Arroz blanco Bacaladilla crujiente Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Crema de verduras permitidas Panini de atún (sin tomate frito) Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida</p> 	<p>17</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida</p>
<p>20</p> <p>Arroz integral con huevo Tosta de atún Ensalada de vegetales permitidos Fruta fresca permitida</p> 	<p>21</p> <p>Patatas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras permitidas Rustidera de pollo Ensalada de vegetales permitidos Pan Yogur natural</p>	<p>23</p> <p>Pasta ecológica en blanco Abadejo al horno con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p> <p>Sopa de fideos Huevos rotos Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida</p> 
<p>27</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Magro en salsa de tomate Ensalada de vegetales permitidos Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de vegetales permitidos con pollo Fideuà (sin tomate frito) Pan Fruta fresca permitida</p>	<p>29</p> <p>Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa y queso Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida</p> 	<p>30</p> <p>Puré de verduras permitidas Rape a la andaluza Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida</p> 	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p> 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

LA COMIDA NO SE TIRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<p>Aquí empieza nuestro viaje</p>	<p>1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Pollo al horno con guarnición Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6 Legumbres (no lenteja) con verduras Croquetas y varitas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9 FESTIVO</p>	<p>10</p>
<p>13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14 Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>15 Legumbres (no lenteja) con arroz Bacaladilla crujiente Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Pizza serunion Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20 Arroz integral con tomate y huevo <i>Hummus de garbanzos con tosta de pan</i> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>21 Patatas guisadas con verduras de temporada Merluza la horno con pan rallado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22 Crema de zanahoria Rustidera de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p>	<p>23 Pasta ecológica a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideuà Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30 Puré de verduras Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

LA COMIDA NO SE TIRA

