

lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: 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.

Crudités de verduras frescas **07**
Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo
Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta

Chips caseros de boniato **14**
Guisado de lentejas juliana con hortalizas
Tortilla de calabacín y cebolla
 Fruta de temporada
 CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **21**
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo
Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado
 Fruta de temporada
 CENA: Timbal de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta

kikos caseros de garbanzo **28**
Crema de verduras campestes con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo en salsa con cous cous al estilo marroquí lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada
 CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **01**
Rancho canario con garbanzos y fideos
Huevos rotos
 Fruta de temporada
 CENA: Brócoli paraíso y chuletas de pavo. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
 Fruta de temporada
 CENA: Espinacas a la crema y tortilla de jamón cocido. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **15**
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Bacalao rebosado
 Fruta de temporada
 CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casero. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **22**
Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
Longanizas rustidas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla
 Fruta de temporada
 CENA: Pimientos del padrón a la plancha y huevos al plato. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **29**
LENTEJAS ECO de la huerta con hortalizas
Tortilla de queso
 Fruta de temporada
 CENA: Hojaldre de verduras y pescado azul en salsa de puerros. Fruta

miércoles

Lechuga, maíz, pepino **02**
Espirales gratinados al pesto de albahaca con garbanzos y fideos
Boquerón en tempura casera
 Fruta de temporada
 CENA: Wok de verduras y ternera a cebollada. Fruta

Festivo
9

Lechuga, pepino, zanahoria **16**
Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro
Cazuela de magro guisado a la riojana al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta

Hummus de garbanzos con **23**
Arroz de montaña con magro y costillas
Orly de merluza
 Fruta de temporada
 CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **30**
Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo
Albóndigas de merluza guisadas con patata dado
 Fruta de temporada
 CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta

jueves

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **03**
Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta de temporada
 CENA: Calabaza especiada y huevos a la flamenca. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**
Crema de guisantes y manzana
Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera
 Fruta de temporada
 CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta

Sabores de la tierra **17**
 lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Tentación italiana coditos con tomate al toque de curry
Pollo argentino muslo de pollo al chimichurri
Delicia tropical batido casero de frutas
 Fruta
 CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **24**
Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas
Salmón a la naranja al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Patatas panaderas y magro con tomate. Fruta

Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Yogur
 CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta

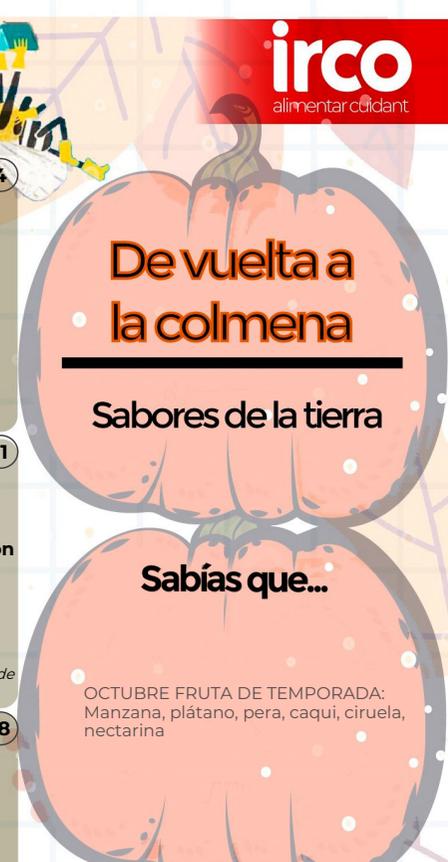
viernes

Festivo
4

Lechuga, maíz, pepino **11**
MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza marinada con limon y hierbas provenzales al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Garbanzos estofados con hortalizas
Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta de temporada
 CENA: Crema de zanahoria y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **25**
Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras
Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido
 Fruta de temporada
 CENA: Berenjena en salsa de soja miel y pescado azul al horno. Fruta



- ### Consejos saludables
- Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¿A qué esperas para probarlos?
-  Ingredientes ECO
 -  Pescado sostenible
 -  De temporada
 -  Fuente de omega 3
 -  Gastronomía local
 -  Sugerencia CENA
 -  Proteína vegetal
 -  Día menú temático
 -  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS	ACM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: 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·liciti 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.

Lletuga, safanòria, llombarda, ⁰¹
olives
Ranxo canari
amb cigrons i fideus
Ous trencats
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita

Crudides de verdures fresques ⁰⁷
Sopa de picada amb fideus
d'au i porc amb ou
Llom saxònia en salsa amb daus de safanòria
al forn
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Pastís de creïlla i bunyols de peix. Fruita

Xips casolans de moniato ¹⁴
Guisat de lletilles juliana
amb hortalisses
Truita de carabasseta i ceba
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs ²¹
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou
Aletes de pollastre rostides amb guarnició d'arròs especiat
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita

kikos casolans de cigró ²⁸
Crema de verdures camperstes
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Llom en salsa amb cous cous a l'estil marroquí
llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Milfulls de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita

Lletuga, dacs, cogombre ⁰²
Espirals gratinats al pesto d'alfàbega
amb salsa tomaca
Aladrocs en tempura casolana
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Amanida mediterrània ⁰⁸
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives ¹⁵
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses
Bacallà arrebossat
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Sopa de sémola i vedella en adob casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives ²²
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses
Llonganisses rostides amb salsa lionesa
de porc al forn amb salsa de ceba
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Pimentons del padró a la planxa i ous al plat. Fruita

Lletuga, safanòria, olives ²⁹
LENTILLES ECO de l'horta
Truita de formatge
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau en salsa de porros. Fruita

Lletuga, dacs, cogombre ⁰²
Espirals gratinats al pesto d'alfàbega
amb salsa tomaca
Aladrocs en tempura casolana
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Festiu ⁹

Lletuga, cogombre, safanòria ¹⁶
Vichysoise tradicional
crema de creïlla i porro
Cassola de magre guisat a la riojana
al forn
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita

Hummus de cigrons amb natxos ²³
Arròs de muntanya
amb magre i costilles
Orly de lluç
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Minestra de verdures i titot a la llima. Fruita

Lletuga, dacs, cogombre ³⁰
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou
Mandonguilles de lluç guisades amb creïlla dau
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs ⁰³
Arròs amb salsa de tomaca
Hamburguesa de coliflor i formatge
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Carabassa especiada i ous a la flamenca. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives ¹⁰
Crema de pèsols i poma
Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita

Sabors de la terra ¹⁷
lletuga, safanòria, remolatxa, dacs
Temptació italiana
coditos amb tomaca al toc de curri
Pollastre argentí
muslo de pollo al chimichurri
Delícia tropical
batut casolà de fruites
🌙 SOPAR: Escalivada i regirat d'ou. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria ²⁴
Macarrons ECO a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques
Salmó a la taronja
al forn
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita

Amanida mixta amb tonyina ³¹
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
logurt
🌙 SOPAR: Bollit valencià i regirat d'all tendres. Fruita

Festiu ⁴

Lletuga, dacs, cogombre ¹¹
MACARRONS ECO estil napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç marinat amb llima i herbes provençals
al forn
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Minestra de verdures i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives ¹⁸
Cigrons estofats
amb hortalisses
Pizza prosciutto
amb pernil dolç, tomaca i formatge
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Crema de safanòria i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives ²⁵
Cassoulet de cigrons a l'hortolana
amb verdures
Regirat del xef
ou amb creïlla i companatge cuit
🍷 Fruita de temporada
🌙 SOPAR: Albergínia en salsa de soja mel i peix blau al forn. Fruita



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

Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- 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	ACS	AGM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	



MENÚ OCTUBRE

Sabores de la tierra

(Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz)

Tentación italiana

(Coditos con tomate al toque de curry)

Pollo argentino

(Muslo de pollo al estilo chimichurri)

Delicia tropical

(Batido casero de frutas)



En Octubre, **ABJota** descubre un antiguo mapa que la llevará a **explorar los cinco continentes.**





MENÚ OCTUBRE

Sabors de la terra

(Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa)

Temptació italiana

(Coditos amb tomaca al toc de curri)

Pollastre argentí

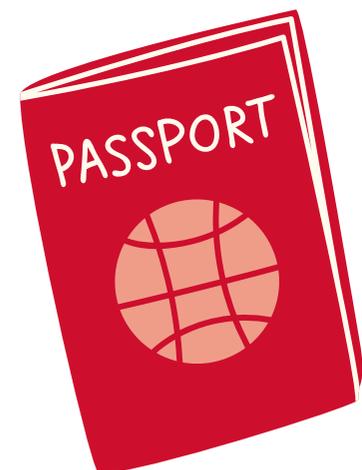
(Cuixa de pollastre a l'estil chimichurri)

Delícia tropical

(Batut casolà de fruites)



A l'octubre, **ABJota** descobrix un antic mapa que la portarà a **explorar els cinc continents**



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 1 Rancho canario vegetal con garbanzos y fideos Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 2 Espirales gratinados al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta de temporada	4
Crudité de verdura fresca 7 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Cous cous salteado con dados de zanahoria Fruta de temporada	8 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz con champiñón y coliflor Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry Salteado de verduras con legumbres Batido casero	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa minestrone con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 22 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Hummus con nachos 23 Arroz de verduras Orly de merluza Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Tortilla francesa Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Albóndigas de merluza guisadas con patata dado Fruta de temporada	31 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis con salsa de hortalizas con tomate y queso Yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 1 Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten" con hortalizas Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 2 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Magro asado Fruta de temporada	4
Crudité de verdura fresca 7 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	8 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 22 Crema bretona Bon alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" 23 Arroz de montaña con magro y costillas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Revuelto de patata Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Filete de lomo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	31 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 1 Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten" con hortalizas Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 2 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Magro asado Fruta de temporada	4
Crudité de verdura fresca 7 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	8 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9	10 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" estilo italiana SIN QUESO Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada	15 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, zanahoria Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Postre de soja	18 Lechuga, tomate, maíz, olivas Garbanzos estofados con hortalizas Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema bretona Bon alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	23 Hummus con pan "sin gluten" Arroz de montaña con magro y costillas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	25 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de garbanzos Revuelto de patata Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Filete de lomo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	30 Lechuga, maíz, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	31 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Gelatina de sabores	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 1 Rancho canario vegetal con hortalizas Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 2 Espirales al pesto de albahaca con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Magro asado Fruta de temporada	4
Crudité de verdura fresca 7 Sopa de ave con fideos Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Ensalada mediterránea SIN ATÚN Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Magro a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz con verduras Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Garbanzos estofados con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa de ave con letras Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 22 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Hummus con tosta 23 Arroz de montaña con magro y costillas Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Muslo de pollo a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Revuelto de patata Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Magro guisado con patatas Fruta de temporada	31 Ensalada mixta SIN ATÚN Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 1 Rancho canario vegetal con garbanzos y fideos Tumbet mallorquín SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 2 Crema de legumbres SIN CEBOLLA NI PUERRO Espirales gratinados al pesto de albahaca SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate SIN CEBOLLA NI PUERRO Lentejas salteadas con hortalizas SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	4
Crudité de verdura fresca 7 Sopa juliana con fideos SIN CEBOLLA NI PUERRO Cous cous salteado con dados de zanahoria SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	8 Salteado de garbanzos SIN CEBOLLA NI PUERRO Arroz con champiñón y coliflor SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana SIN CEBOLLA NI PUERRO Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana SIN CEBOLLA NI PUERRO Salteado de verduras con legumbres SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana SIN CEBOLLA NI PUERRO Calabacín con patata al horno SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz blanco con salsa de tomate y garbanzos SIN CEBOLLA NI PUERRO Cous cous salteado con hortalizas SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Crema de legumbres SIN CEBOLLA NI PUERRO Pisto asado SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry SIN CEBOLLA NI PUERRO Salteado de verduras con legumbres SIN CEBOLLA NI PUERRO Postre de soja	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza vegetal SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa minestrone con letras SIN CEBOLLA NI PUERRO Cous cous salteado con hortalizas SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 22 Crema bretona SIN CEBOLLA NI PUERRO Calabacín con patata Fruta de temporada	Hummus con nachos 23 Arroz de verduras y garbanzos SIN CEBOLLA NI PUERRO Salteado de guisantes SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza SIN CEBOLLA NI PUERRO Cous cous salteado con hortalizas SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos SIN CEBOLLA NI PUERRO Tumbet mallorquín SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres SIN CEBOLLA NI PUERRO Cous cous salteado con hortalizas SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta SIN CEBOLLA NI PUERRO Patata especiada al horno SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa juliana con fideos SIN CEBOLLA NI PUERRO Garbanzos salteados al pimentón SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	31 Salteado de garbanzos SIN CEBOLLA NI PUERRO Espaguetis con salsa de hortalizas SIN CEBOLLA NI PUERRO Gelatina de sabores	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 1 Rancho canario vegetal con garbanzos y fideos. Tumbet mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 2 Crema de legumbres Espirales gratinados al pesto de albahaca con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Lentejas salteadas con hortalizas Fruta de temporada	4
Crudités de verdura fresca 7 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Cous cous salteado con dados de zanahoria Fruta de temporada	8 Salteado de garbanzos Arroz con champiñón y coliflor Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Orly de verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana SIN QUESO Salteado de verduras con legumbres Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana Bon hortalizas Calabacín encebollado con patata al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz blanco con salsa de tomate y garbanzos Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Crema de legumbres Pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry Salteado de verduras con legumbres Postre de soja	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza vegetal SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa minestrone con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 22 Crema bretona Bon alubias blancas y hortalizas Calabacín encebollado Fruta de temporada	Hummus con nachos 23 Arroz de verduras y garbanzos Orly de verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Tumbet mallorquín Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Patata encebollada al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Garbanzos salteados al pimentón Fruta de temporada	31 Salteado de legumbres Espaguetis con salsa de hortalizas Gelatina de sabores	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

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