

### 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 campes**tes 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 chuletás 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  
 🌙 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

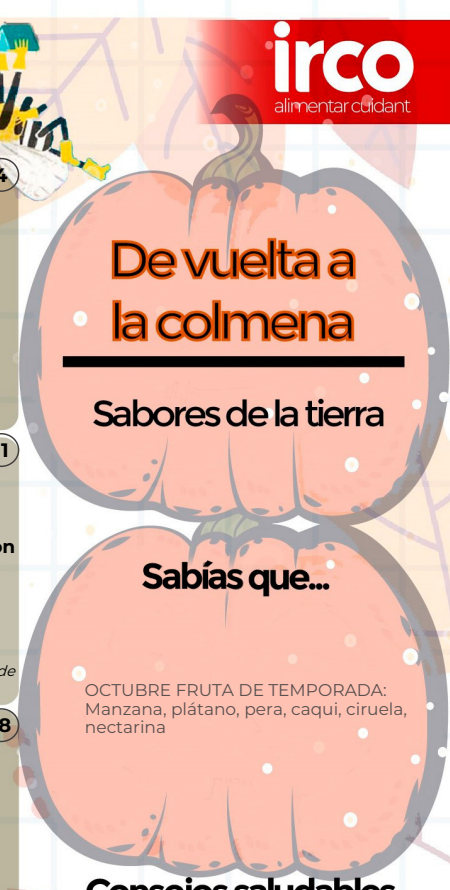
### viernes

**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



## 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 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,** <sup>01</sup>  
olives  
**Ranxo canari**  
amb cigrons i fideus  
**Ous trencats**  
🍷 Fruita de temporada  
🌙 SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita

**Crudides de verdures fresques** <sup>07</sup>  
**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** <sup>14</sup>  
**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** <sup>21</sup>  
**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** <sup>28</sup>  
**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** <sup>02</sup>  
**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** <sup>08</sup>  
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** <sup>15</sup>  
**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** <sup>22</sup>  
**Crema bretona**  
amb fesols blancs i hortalisses  
**Longanisses 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** <sup>29</sup>  
**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, cogombre, safanòria** <sup>16</sup>  
**Vichysoisse 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

**Festiu** <sup>9</sup>

**Lletuga, cogombre, safanòria** <sup>17</sup>  
**Sabors de la terra**  
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

**Hummus de cigrons amb natxos** <sup>23</sup>  
**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** <sup>30</sup>  
**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** <sup>03</sup>  
**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** <sup>10</sup>  
**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

**Lletuga, cogombre, safanòria** <sup>24</sup>  
**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

**Lletuga, cogombre, safanòria** <sup>24</sup>  
**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** <sup>31</sup>  
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** <sup>4</sup>

**Lletuga, dacs, cogombre** <sup>11</sup>  
**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** <sup>18</sup>  
**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** <sup>25</sup>  
**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



De tornada al rusc

Sabors de la terra

Sabies que...

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 <b>1</b> <b>Rancho canario vegetal</b> con garbanzos y fideos <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>2</b> <b>Espirales gratinados al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b> Fruta de temporada	<b>4</b>
Crudité de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Cous cous salteado con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>8</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Arroz con champiñón y coliflor</b> Fruta de temporada	<b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz blanco con salsa de tomate</b> <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b> <b>Vichysoise tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> <b>Salteado de verduras con legumbres</b> Batido casero	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>18</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa minestrone con letras</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel con arroz blanco especiado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>22</b> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>23</b> <b>Arroz de verduras</b> <b>Orly de merluza</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Salmón a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Albóndigas de merluza guisadas con patata dado</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis con salsa de hortalizas</b> 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 <b>Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten"</b> con hortalizas <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 2 <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Magro asado</b> Fruta de temporada	4
Crudité de verdura fresca 7 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	8 <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9	10 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Pechuga de pollo empanada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada	15 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero	18 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	23 Hummus con pan "sin gluten" <b>Arroz de montaña</b> con magro y costillas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Salmón a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	25 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Revuelto de patata</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Filete de lomo en salsa de hortalizas</b> Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	30 Lechuga, maíz, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> Fruta de temporada	31 <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> 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 <b>Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten"</b> con hortalizas <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 2 <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Magro asado</b> Fruta de temporada	4
Crudité de verdura fresca 7 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	8 <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9	10 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Pechuga de pollo empanada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada	15 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Vichysoise tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Postre de soja	18 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	23 Hummus con pan "sin gluten" <b>Arroz de montaña</b> con magro y costillas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Salmón a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	25 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Revuelto de patata</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Filete de lomo en salsa de hortalizas</b> Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	30 Lechuga, maíz, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> Fruta de temporada	31 <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> 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 <b>1</b> <b>Rancho canario vegetal</b> con hortalizas <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>2</b> <b>Espirales al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Pechuga de pollo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Magro asado</b> Fruta de temporada	<b>4</b>
Crudité de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada mediterránea</b> SIN ATÚN <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	<b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b>  <b>Pechuga de pollo empanada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Magro a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz con verduras</b>  <b>Pechuga de pollo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b> <b>Vichysoise tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Coditos con tomate al toque de curry</b>  <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>18</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa de ave con letras</b>  <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>22</b> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Hummus con tosta <b>23</b> <b>Arroz de montaña</b> con magro y costillas <b>Pechuga de pollo empanada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Muslo de pollo a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b>  <b>Revuelto de patata</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo en salsa con cous cous</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Magro guisado con patatas</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> SIN ATÚN <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> 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 <b>Rancho canario vegetal</b> con garbanzos y fideos <b>Tumbet mallorquín</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 2 <b>Crema de legumbres</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Espirales gratinados al pesto de albahaca</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 <b>Arroz con salsa de tomate</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Lentejas salteadas con hortalizas</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	4
Crudité de verdura fresca 7 <b>Sopa juliana con fideos</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Cous cous salteado con dados de zanahoria</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	8 <b>Salteado de garbanzos</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Arroz con champiñón y coliflor</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 <b>Crema de guisantes y manzana</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Salteado de verduras con legumbres</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada
Chips de boniato 14 <b>Guiso de lentejas juliana</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Calabacín con patata al horno</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 <b>Arroz blanco con salsa de tomate y garbanzos</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 <b>Crema de legumbres</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Pisto asado</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Salteado de verduras con legumbres</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Postre de soja	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 <b>Sopa minestrone con letras</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 22 <b>Crema bretona</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Calabacín con patata</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos 23 <b>Arroz de verduras y garbanzos</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Salteado de guisantes</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 <b>Macarrones ECO a la provenza</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 <b>Cassoulet de garbanzos</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Tumbet mallorquín</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 <b>Crema de verduras campestres</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 <b>Lentejas ECO de la huerta</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Patata especiada al horno</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 <b>Sopa juliana con fideos</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Garbanzos salteados al pimentón</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	31 <b>Salteado de garbanzos</b> SIN CEBOLLA NI PUERRO <b>Espaguetis con salsa de hortalizas</b> 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 <b>Rancho canario vegetal</b> con garbanzos y fideos. <b>Tumbet mallorquín</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 2 <b>Crema de legumbres</b> <b>Espirales gratinados al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lentejas salteadas con hortalizas</b> Fruta de temporada	4
Crudités de verdura fresca 7 <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Cous cous salteado con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	8 <b>Salteado de garbanzos</b> <b>Arroz con champiñón y coliflor</b> Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Orly de verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> SIN QUESO <b>Salteado de verduras con legumbres</b> Fruta de temporada
Chips de boniato 14 <b>Guiso de lentejas juliana</b> Bon hortalizas <b>Calabacín encebollado con patata al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 <b>Arroz blanco con salsa de tomate y garbanzos</b> <b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 <b>Crema de legumbres</b> <b>Pisto asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> <b>Salteado de verduras con legumbres</b> Postre de soja	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 <b>Sopa minestrone con letras</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel con arroz blanco especiado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 22 <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Calabacín encebollado</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos 23 <b>Arroz de verduras y garbanzos</b> <b>Orly de verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Tumbet mallorquín</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Patata encebollada al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Garbanzos salteados al pimentón</b> Fruta de temporada	31 <b>Salteado de legumbres</b> <b>Espaguetis con salsa de hortalizas</b> 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.