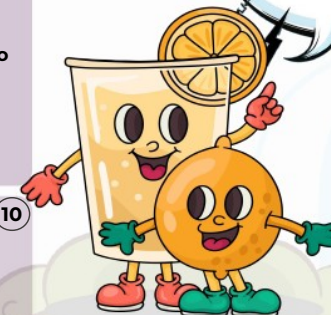




SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario
acompañado de un pan delicioso!OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela,
nectarina

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas,
nabos, coles, manzanas, peras y
granadas. Opciones de temporada, por lo
que las podemos comer en su mejor
estado de maduración y nutritivo.
¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
89g	22.2g	30.8g
		2.8g

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.

Lechuga, zanahoria, lombarda 06

Sopa cubierta con letras

de ave y cerdo con garbanzos

Merluza rellena de york y queso

Fruta

CENA: Crema de calabaza y pavo al limón. Fruta

martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas 07

Crema de bullit

patata, zanahoria, cebolla y judía verde

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta

CENA: Patata asada al pimentón y tortilla de atún. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas 01

Arroz con salsa de tomate

Caprichos de calamar

Fruta

CENA: Crema de verduras y filete de lomo asado. Fruta

Arroz al horno con embutido alicantino y tomate 08

con magro de cerdo y garbanzos

Ensalada mixta con queso

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Yogur

CENA: Sopa de ave y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, lombarda 02

Lentejas juliana

con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla

Muslo de pollo al chimichurri

al horno con mix de especias

Fruta

CENA: Verduras a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta

Festivo 9

Festivo

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 03

MACARRONES ECO con bacon

ahumado y salsa carbonara

con leche

Filete de abadejo con picadillo

de ajo y perejil

al horno

Fruta

CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

Festivo 10

Festivo

Lechuga, remolacha, olivas 13

Crema de coliflor al aroma de nuez moscada

Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas

de cerdo y ternera al horno

Fruta

CENA: Mini pizzas de berenjena y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda 14

Arroz tres delicias

con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta

CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Estofado de garbanzos

campesinos

Pizza de york y queso

con tomate

Fruta

CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 16

Espirales con tomate al toque de curry

con queso

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Crema de verduras y pavo rustido. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino 17

Lentejas ECO con boniato de temporada

con hortalizas

Tortilla española

con patata y cebolla

Fruta

CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas 20

Arroz de otoño con setas y calabaza

Lomo sajonia al ajillo

al horno

Fruta

CENA: Wok de verduras y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino 21

Crema de calabaza con picatostes

Muslo de pollo a las finas hierbas

al horno

Fruta

CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, maíz, pepino 22

MACARRONES ECO napolitana

con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso

Abadejo en salsa de puerros

Fruta

CENA: Gazpacho y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, olivas 23

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha 24

Sopa de cocido con fideos

de ave y cerdo con garbanzos

Longanizas en salsa lionesa

carne de cerdo al horno con cebolla

Fruta

CENA: Patatas al gratén y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda 27

Lentejas de la huerta

con zanahoria, cebolla y pimiento

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Sopa de ave con sémola y tortilla de patata. Fruta

Nachos con hummus 28

Arroz viudo con verduras de temporada

con habas y judías verdes

Rustidera de merluza

al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

Ensalada completa con queso 29

lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo

Fideuá gandiense

con pescado y marisco

Fruta

CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, encurtidos 30

Potage Crécy

crema de zanahoria a la francesa

Lomo adobado con estragón al estilo francés

al horno

Yogur artesano

CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta

Lechuga, maíz, pepino 31

Cassoulet de garbanzos con hortalizas

Fruta

Tortilla de patata y cebolla

Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

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). Informa 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 06
Sopa coberta amb lletras
d'au i porc amb cigrons
Lluç farcit de pernil dolç i formatge
Fruita

SOPAR: Crema de carabassa i titot a la llima. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives 13
Crema de floriciol a l'aroma de anou moscada
Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses
de porc i ternera al forn
Fruita

SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, olives 20
Arròs de tardor amb bolets i carabassa
Llom saxònia a l'all
al forn
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda 27
Llenties de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Sopa d'au amb sémola i tuita de creïlla. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 07
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

SOPAR: Creïlla rostida al pebre roig i tuita de tonyina. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda 14
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Carabasseta en ceba i magre estofat. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 21
Crema de carabassa amb crostons
Cuixa de pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís amb regirat d'ou. Fruita

Natxos amb hummus 28
Arròs viudo amb verdures de temporada
amb faves i bajoques
Lluç rostit
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i pollastre guisat. Fruita

Lletuga, safanòria, olives 01
Arròs amb salsa de tomaca
Capritxos de calamar
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i filet de llom rostit. Fruita

Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca 08
amb magre de porc i cigrons
Amanida mixta amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
logurt

SOPAR: Sopa d'au i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 15
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, dacsa, pepino 22
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge
Abadejo en salsa de porros
Fruita

SOPAR: Gaspatxo i vedella en salsa. Fruita

Amanida completa amb formatge 29
lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa, olives, ou
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda 02
Llenties juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn amb mix d'espècies
Fruita

SOPAR: Verdures a la provençal i peix blau al curri. Fruita

Festiu

Hummus de cigrons amb llesca 16
Espirals amb tomaca al toc de curri
amb formatge
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i titot rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, olives 23
Olleta alacantina
amb fesols, llenties, arròs i hortalisses
Tuita de creïlla
Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, envinegrats 30
Potage Crécy
crema de safanòria a la francesa
Llom adobat amb estragó a l'estil francès
al forn
ogurt artesà

SOPAR: Albergínia farcida i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives 03
MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara
amb llet
Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert
al forn
Fruita

SOPAR: Fesols tendres en ceba i regirat de porros. Fruita

Festiu

Lletuga, safanòria, pepino 17
Llenties ECO amb moniato de temporada
amb hortalisses
Tuita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Tacs de peix amb braves de carabassa. Fruita

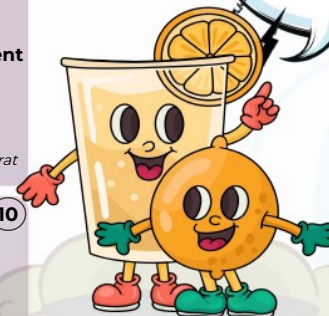
Lletuga, safanòria, remolatxa 24
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb cigrons
Llonganisses en salsa lionesa
carn de porc al forn amb ceba
Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga, dacsa, pepino 31
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Tuita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i guisat de peix blanc. Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps, cols, pomes, peres i magranes. Opcions de temporada, per la qual cosa les podem menjar en el seu millor estat de maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix els sabors que ens ofereix esta època de

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dià susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

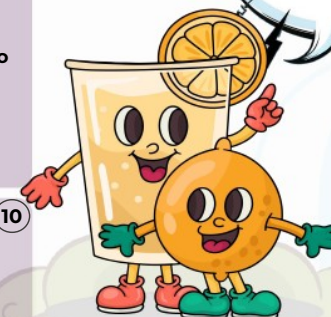
Sugerencia CENA

Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
89g	22.2g	30.8g
		2.8g



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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.		Lechuga, zanahoria, olivas ⁰¹ Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta	Lechuga, tomate, lombarda ⁰² Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo al chimichurri al horno con mix de especias Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³ MACARRONES ECO con tomate y champiñón con queso Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶ Sopa de ave con letras con garbanzos Merluza rebozada Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷ Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Alitas de pollo rustidas al horno Fruta	⁰⁸ Arroz con coliflor y ajetes Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Yogur	⁹ Festivo	¹⁰ Festivo
Lechuga, remolacha, olivas ¹³ Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴ Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo Filete de merluza al limón al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵ Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pizza de pavo con tomate y queso Fruta	Humus de garbanzos con tosti ¹⁶ Espirales con tomate al toque de curry con queso Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷ Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰ Arroz de otoño con setas y calabaza Lomo de pavo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹ Crema de calabaza con picatostes Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino ²² MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso Abadejo en salsa de puerros Fruta	Lechuga, tomate, olivas ²³ Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴ Sopa de ave con fideos con garbanzos Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷ Lentejas de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Solomillo de pollo empanado Fruta	Nachos con hummus ²⁸ Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta	²⁹ Ensalada completa con queso lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo Fideuá gandiense con pescado y marisco Fruta	³⁰ Lechuga, tomate, maíz, encurtidos Potage Crécy crema de zanahoria a la francesa Pollo con estragón al estilo francés al horno Yogur artesano	³¹ Lechuga, maíz, pepino Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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·licite
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

Lletuga, safanòria, olives ⁰¹
Arròs amb salsa de tomaca
Capritxos de calamar
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda ⁰²
Llenties juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i
ceba
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn amb mix d'espècies
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives ⁰³
MACARRONS ECO amb tomaca i
xampinyó
amb formatge
Filet d' abadejo amb amaniment
d' all i julivert
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ⁰⁶
Sopa d'au amb lletres
amb cigrons
Lluç arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ⁰⁷
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

⁰⁸
Arròs amb floricol i alls tendres
Amanida mixta amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i
olives
iogurt

⁹
Festiu

¹⁰
Festiu

Lletuga, remolatxa, olives ¹³
Crema de floricol a l'aroma de
anou moscada
Hamburguesa d'au en salsa
d'hortalisses
al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ¹⁴
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ¹⁵
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de titot
con tomate y queso
Fruita

Hummus de cigrons amb llesca ¹⁶
Espirals amb tomaca al toc de
curri
amb formatge
Bacallà arrebossat
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino ¹⁷
Llenties ECO amb moniato de
temporada
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, olives ²⁰
Arròs de tardor amb bolets i
carabassa
Llom de titot a l'all
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, ²¹
cogombre
Crema de carabassa amb
crostons
Cuixa de pollastre a les fines
herbes
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino ²²
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i
formatge
Abadejo en salsa de porros
Fruita

Lletuga, tomaca, olives ²³
Olleta alacantina
amb fesols, llenties, arròs i hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁴
Sopa d'au amb fideus
amb cigrons
Llonganisses d'au en salsa
lionesa
de ceba al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ²⁷
Llenties de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

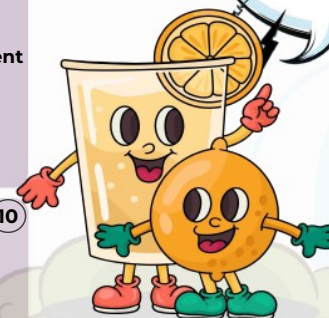
Natxos amb hummus ²⁸
Arròs viudo amb verdures de
temporada
amb faves i bajoques
Lluç rostit
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

²⁹
Amanida completa amb
formatge
lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa, olives, ou
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
Fruita

³⁰
★ Lletuga, tomaca, dacsa,
envinegrats
★ **Potage Crécy**
crema de safanòria a la francesa
Pollastre amb estragó a l'estil
francès
al forn
★ iogurt artesà

Lletuga, dacsa, pepino ³¹
Cassoulet de cigrons amb
hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- ★ Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

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

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa de ave con fideos
Filete de abadejo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Guiso de alubias juliana
con hortalizas
Magro con salsa de tomate casera
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁸
olivas
Huevo duro con jamón serrano
Arroz con pollo
Postre de soja

⁹
Festivo

¹⁰
Festivo

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Lomo asado con dados de zanahoria
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz con coliflor y hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

¹⁶
Hummus de garbanzos
Macarrones con verduras al pimentón
con tomate
Muslo de pollo a la portuguesa
al horno con verduras
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷
Lentejas juliana
con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz con setas
Cazuela de magro con hortalizas
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹
Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
Macarrones toscana
con tomate, zanahoria y cebolla
Abadejo en salsa de puerros
Fruta

²³
Lechuga, tomate, olivas
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴
Sopa de ave con letras
Longanizas de ave en salsa lionesa
al horno con cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta

²⁸
Hummus de garbanzos
Arroz con verduras
Filete de merluza a la mediterránea
al horno
Fruta

²⁹
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Espaguetis salteados con pollo
con tomate
Huevo duro con jamón serrano
Fruta

³⁰
★ Lechuga, tomate, maíz, encurtidos
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Postre de soja

³¹
Lechuga, maíz, pepino
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo al caldo curt
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Estofat de llentilles campesines
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives
Macarrons siciliana
amb albergínia, verdura i olives negres
Filet de lluç al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus
Filet d'abadejo en salsa
al forn amb salsa d' hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cuissat de fesols juliana
amb hortalisses
Magre amb salsa de tomaca
casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives
Ou dur amb pernil
Arròs amb pollastre
Postre de soja

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llom rostit amb daus de carlota
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Arròs amb coliflor i hortalisses
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Hummus de cigrons
Macarrons saltats amb
hortalisses
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la
portuguesa
al forn amb verdures
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino
Lentejas juliana
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb bolets
Cassola de magre amb
hortalisses
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda,
cogombre
Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Macarrons tocana
amb tomaca, safanòria i ceba
Abadejo en salsa de porros
Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Cassoulet de cigrons
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa d'au amb fideus lletres
Longanizas de ave en salsa
lionesa
al forn amb ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Lentilles de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Llom en salsa al toc de pebre
negre
al horno
Fruita

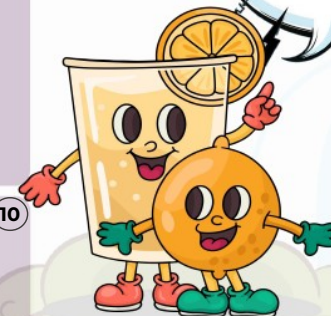
Hummus de cigrons
Arròs amb verdures
Filet de lluç a la mediterrània
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives
Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
Ou dur amb pernil
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa,
envinegrats
Crema de safanòria
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Postre de soja

Lletuga, dacsa, pepino
Fesols a la jardineria
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

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



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

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

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.

martes

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas ⁰¹
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al caldo corto
Fruta

jueves

Lechuga, tomate, lombarda ⁰²
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Muslo de pollo al chimichurri
al horno
Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³
Macarrones siciliana
con berenjena, verdura y aceitunas negras
Filete de merluza al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa de ave con fideos
Filete de abadejo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Guiso de alubias juliana
con hortalizas
Magro con salsa de tomate casera
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁸
olivas
Huevo duro con jamón serrano
Arroz con pollo
Yogur

⁹
Festivo

¹⁰
Festivo

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Lomo asado con dados de zanahoria
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz con coliflor y hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

Humus de garbanzos ¹⁶
Macarrones con verduras al pimentón
con tomate
Muslo de pollo a la portuguesa
al horno con verduras
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷
Salteado de verduras con quinoa
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz con setas
Cazuela de magro con hortalizas
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹
Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
Macarrones toscana
con tomate, zanahoria y cebolla
Abadejo en salsa de puerros
Fruta

Lechuga, tomate, olivas ²³
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴
Sopa de ave con letras
Longanizas de ave en salsa lionesa
al horno con cebolla
Fruta

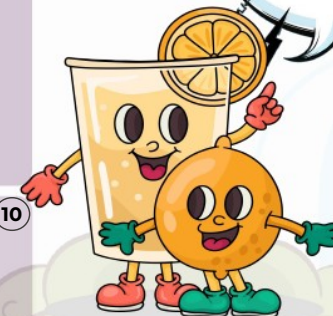
Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta

Humus de garbanzos ²⁸
Arroz con verduras
Filete de merluza a la mediterránea
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²⁹
olivas
Espaguetis salteados con pollo
con tomate
Huevo duro con queso
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ³⁰
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
★ Yogur artesano

Lechuga, maíz, pepino ³¹
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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·licite
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

dimarts

dimecres

Lletuga, safanòria, olives **01**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo al caldo curt
Fruita

dojous

Lletuga, tomaca, llombarda **02**
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn
Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, dacsa, olives **03**
Macarrons siciliana
amb albergínia, verdura i olives negres
Filet de lluç al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **06**
Sopa d'au amb fideus
Filet d'abadejo en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **07**
Cuísat de fesols juliana
amb hortalisses
Magre amb salsa de tomaca
casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, **08**
olives
Ou dur amb pernil
Arròs amb pollastre
logurt

9
Festiu

10
Festiu

Lletuga, remolatxa, olives **13**
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llom rostit amb daus de carlota
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **14**
Arròs amb coliflor i hortalisses
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **15**
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Hummus de cigrons **16**
Macarrons saltats amb
hortalisses
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la
portuguesa
al forn amb verdures
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino **17**
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**
Arròs amb bolets
Cassola de magre amb
hortalisses
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, **21**
cogombre
Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino **22**
Macarrons tocana
amb tomaca, safanòria i ceba
Abadejo en salsa de porros
Fruita

Lletuga, tomaca, olives **23**
Cassoulet de cigrons
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **24**
Sopa d'au amb fideus lletres
Longanizas de ave en salsa
lionesa
al forn amb ceba
Fruita

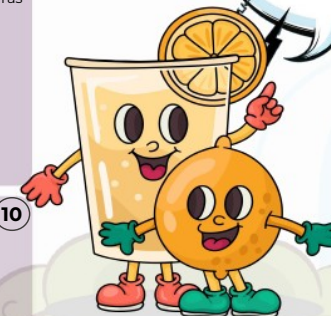
Lletuga, safanòria, llombarda **27**
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba
Llom en salsa al toc de pebre
negre
al horno
Fruita

Hummus de cigrons **28**
Arròs amb verdures
Filet de lluç a la mediterrània
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, **29**
olives
Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
Ou dur amb formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **30**
Crema de safanòria
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
ogurt artesà

Lletuga, dacsa, pepino **31**
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita



SABÍAS QUE

¡Delítate con nuestro menú diario
acompañado de un pan delicioso!OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela,
nectarina

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas,
nabos, coles, manzanas, peras y
granadas. Opciones de temporada, por lo
que las podemos comer en su mejor
estado de maduración y nutritivo.
¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

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

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa de ave con fideos
Filete de abadejo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Guiso de alubias juliana
con hortalizas
Magro con salsa de tomate
casera
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁸
olivas
Huevo duro con jamón serrano
Arroz con pollo
Yogur

⁹
Festivo

¹⁰
Festivo

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Lomo asado con dados de
zanahoria
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz con coliflor y hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos
campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

¹⁶
Hummus de garbanzos
Macarrones con verduras al
pimentón
con tomate
Muslo de pollo a la portuguesa
al horno con verduras
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷
Lentejas juliana
con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz con setas
Cazuela de magro con hortalizas
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, ²¹
pepino
Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
Macarrones toscana
con tomate, zanahoria y cebolla
Abadejo en salsa de puerros
Fruta

²³
Lechuga, tomate, olivas
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴
Sopa de ave con letras
Longanizas de ave en salsa
lionesa
al horno con cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Lomo en salsa al toque de
pimienta
al horno
Fruta

²⁸
Hummus de garbanzos
Arroz con verduras
Filete de merluza a la
mediterránea
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²⁹
olivas
Espaguetis salteados con pollo
con tomate
Huevo duro con queso
Fruta

³⁰
Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
★ Yogur artesano

³¹
Lechuga, maíz, pepino
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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, olives ⁰¹
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo al caldo curt
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda ⁰²
Estofat de llentilles campesines
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives ⁰³
Macarrons siciliana
amb albergínia, verdura i olives negres
Filet de lluç al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ⁰⁶
Sopa d'au amb fideus
Filet d'abadejo en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ⁰⁷
Cuísat de fesols juliana
amb hortalisses
Magre amb salsa de tomaca
casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ⁰⁸
olives
Ou dur amb pernil
Arròs amb pollastre
logurt

Festiu ⁹

Festiu ¹⁰

Lletuga, remolatxa, olives ¹³
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llom rostit amb daus de carlota
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ¹⁴
Arròs amb coliflor i hortalisses
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ¹⁵
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Hummus de cigrons ¹⁶
Macarrons saltats amb
hortalisses
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la
portuguesa
al forn amb verdures
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino ¹⁷
Lentejas juliana
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, safanòria, olives ²⁰
Arròs amb bolets
Cassola de magre amb
hortalisses
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, ²¹
cogombre
Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino ²²
Macarrons tocana
amb tomaca, safanòria i ceba
Abadejo en salsa de porros
Fruita

Lletuga, tomaca, olives ²³
Cassoulet de cigrons
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁴
Sopa d'au amb fideus lletres
Longanizas de ave en salsa
lionesa
al forn amb ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ²⁷
Lentilles de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Llom en salsa al toc de pebre
negre
al horno
Fruita

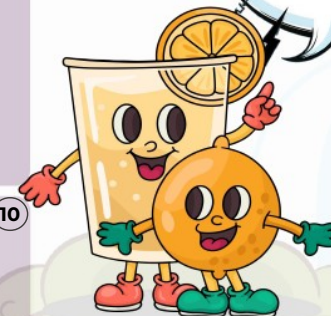
Hummus de cigrons ²⁸
Arròs amb verdures
Filet de lluç a la mediterrània
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ²⁹
olives
Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
Ou dur amb formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ³⁰
Crema de safanòria
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
ogurt artesà

Lletuga, dacsa, pepino ³¹
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

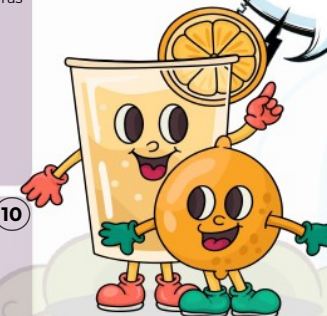
Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

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



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

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

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa de ave con fideos
Filete de abadejo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Guiso de alubias juliana
con hortalizas
Magro con salsa de tomate casera
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁸
olivas
Huevo duro con jamón serrano
Arroz con pollo
Yogur

⁹
Festivo

¹⁰
Festivo

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Lomo asado con dados de zanahoria
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz con coliflor y hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

¹⁶
Hummus de garbanzos
Macarrones con verduras al pimentón
con tomate
Muslo de pollo a la portuguesa
al horno con verduras
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷
Lentejas juliana
con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz con setas
Cazuela de magro con hortalizas
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹
Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
Macarrones toscana
con tomate, zanahoria y cebolla
Abadejo en salsa de puerros
Fruta

²³
Lechuga, tomate, olivas
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

²⁴
Lechuga, zanahoria, remolacha
Sopa de ave con letras
Longanizas de ave en salsa lionesa
al horno con cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta

²⁸
Hummus de garbanzos
Arroz con verduras
Filete de merluza a la mediterránea
al horno
Fruta

²⁹
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Espaguetis salteados con pollo
con tomate
Huevo duro con queso
Fruta

³⁰
Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
★ Yogur artesano

³¹
Lechuga, maíz, pepino
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo al caldo curt
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Estofat de llentilles campesines
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives
Macarrons siciliana
amb albergínia, verdura i olives negres
Filet de lluç al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus
Filet d'abadejo en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cuísat de fesols juliana
amb hortalisses
Magre amb salsa de tomaca
casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives
Ou dur amb pernil
Arròs amb pollastre
logurt

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llom rostit amb daus de carlota
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Arròs amb coliflor i hortalisses
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Hummus de cigrons
Macarrons saltats amb
hortalisses
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la
portuguesa
al forn amb verdures
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino
Lentejas juliana
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb bolets
Cassola de magre amb
hortalisses
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda,
cogombre
Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Macarrons tocana
amb tomaca, safanòria i ceba
Abadejo en salsa de porros
Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Cassoulet de cigrons
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa d'au amb fideus lletres
Longanizas de ave en salsa
lionesa
al forn amb ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Lentilles de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Llom en salsa al toc de pebre
negre
al horno
Fruita

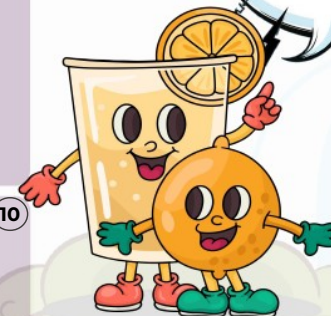
Hummus de cigrons
Arròs amb verdures
Filet de lluç a la mediterrània
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives
Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
Ou dur amb formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de safanòria
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
ogurt artesà

Lletuga, dacsa, pepino
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

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

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa de ave con letras
con garbanzos
Filete de merluza al horno
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

⁰⁸
Ensalada mixta
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz con coliflor y ajetes
Yogur desnatado

⁹
Festivo

¹⁰
Festivo

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Crema de coliflor al aroma de nuez moscada
Pollo en su jugo
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz tres delicias
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza vegetal con pavo
con tomate
Fruta

¹⁶
Hummus de garbanzos
Espirales con tomate al toque de curry
Filete de abadejo al vapor
Fruta

¹⁷
Lechuga, zanahoria, pepino
Lentejas ECO con boniato de temporada
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz de otoño con setas y calabaza
Lomo asado
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹
Crema de calabaza
Muslo de pollo a las finas hierbas
al horno
Fruta

²²
Lechuga, maíz, pepino
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla, puerro
Filete de abadejo al horno
Fruta

²³
Lechuga, tomate, olivas
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

²⁴
Lechuga, zanahoria, remolacha
Sopa de ave con fideos
con garbanzos
Muslo de pollo en salsa lionesa
de cebolla al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Muslo de pollo rustido
Fruta

²⁸
Hummus de garbanzos
Arroz viudo con verduras de temporada
con habas y judías verdes
Filete de merluza al horno
Fruta

²⁹
Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Fruta

³⁰
★ Lechuga, tomate, maíz, encurtidos
Crema de zanahoria
Lomo asado
Yogur desnatado

³¹
Lechuga, maíz, pepino
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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·licite
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

Lletuga, safanòria, olives ⁰¹
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç al caldo curt
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda ⁰²
Llentilles juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i
ceba
Cuixa de pollastre torrada
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives ⁰³
**MACARRONS ECO amb tomaca i
xampinyó**
**Filet d' abadejo amb amaniment
d' all i julivert**
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ⁰⁶
Sopa d'au amb lletres
amb cigrons
Filet de lluç al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ⁰⁷
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

⁰⁸
Amanida mixta
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i
olives
**Arròs amb floricol i alls
tendres**
logurt desnatat

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives ¹³
**Crema de floricol a l'aroma de
anou moscada**
Pollastre en el seu suc
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ¹⁴
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ¹⁵
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza vegetal amb titot
amb tomaca
Fruita

Humus de cigrons ¹⁶
**Espirals amb tomaca al toc de
curri**
Filet d'abadejo al vapor
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino ¹⁷
**Llentilles ECO amb moniato de
temporada**
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

Lletuga, safanòria, olives ²⁰
**Arròs de tardor amb bolets i
carabassa**
Llom torrat
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, ²¹
cogombre
Crema de carabassa
**Cuixa de pollastre a les fines
herbes**
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino ²²
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro
Filet d'abadejo al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, olives ²³
Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita francesa
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁴
Sopa d'au amb fideus
amb cigrons
**Cuixa de pollastre en salsa
lionesa**
de ceba al forn
Fruita

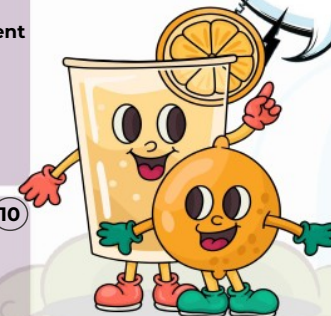
Lletuga, safanòria, llombarda ²⁷
Llentilles de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Cuixa de pollastre rustido
Fruita

Humus de cigrons ²⁸
**Arròs viudo amb verdures de
temporada**
amb faves i bajoques
Filet de lluç al forn
Fruita

²⁹
Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i
olives
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
Fruita

³⁰
★ Lletuga, tomaca, dacsa,
envinegrats
Crema de safanòria
Llom torrat
logurt desnatat

Lletuga, dacsa, pepino ³¹
**Cassoulet de cigrons amb
hortalisses**
Truita francesa
Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES

SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteína vegetal

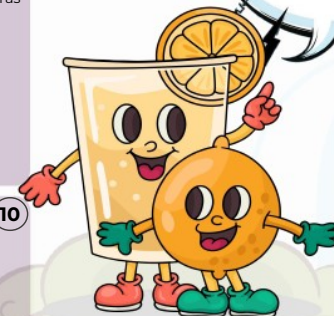
Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

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

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Filete de abadejo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Guiso de alubias juliana
con hortalizas
Magro con salsa de tomate casera
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁸
olivas
Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón
Arroz con pollo
Yogur

⁹
Festivo

¹⁰
Festivo

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Lomo asado con dados de zanahoria
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz con coliflor y hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

¹⁶
Hummus de garbanzos
Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón
amb tomaca
Muslo de pollo a la portuguesa
al horno con verduras
Fruta

¹⁷
Lechuga, zanahoria, pepino
Lentejas juliana
con verduras
Jamón serrano y queso
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz con setas
Cazuela de magro con hortalizas
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹
Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Abadejo en salsa de puerros
Fruta

²³
Lechuga, tomate, olivas
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Jamón serrano y queso
Fruta

²⁴
Lechuga, zanahoria, remolacha
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Longanizas de ave en salsa lionesa
al horno con cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta

²⁸
Hummus de garbanzos
Arroz con verduras
Filete de merluza a la mediterránea
al horno
Fruta

²⁹
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo
al horno
Jamón serrano y queso
Fruta

³⁰
Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
* Yogur artesano

³¹
Lechuga, maíz, pepino
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Jamón serrano y queso
Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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, olives ⁰¹
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo al caldo curt
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda ⁰²
Estofat de llentilles campesines
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives ⁰³
Macarrons "sense gluten"
siciliana
amb albergínia, verdura i olives negres
Filet de lluç al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ⁰⁶
**Sopa d'au amb fideus "sense
gluten"**
Filet d'abadejo en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ⁰⁷
Cuísat de fesols juliana
amb hortalisses
Magre amb salsa de tomaca
casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ⁰⁸
olives
Xampinyó amb allada amb
cigrons al pebre roig
Arròs amb pollastre
logurt

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives ¹³
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llom rostit amb daus de carlota
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ¹⁴
Arròs amb coliflor i hortalisses
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ¹⁵
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Hummus de cigrons ¹⁶
Macarrons "sense gluten" saltats
amb hortalisses
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la
portuguesa
al forn amb verdures
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino ¹⁷
Lentejas juliana
amb verdures
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, safanòria, olives ²⁰
Arròs amb bolets
Cassola de magre amb
hortalisses
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, ²¹
cogombre
Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino ²²
Macarrons "sense gluten"
toscana
amb tomaca i hortalisses
Abadejo en salsa de porros
Fruita

Lletuga, tomaca, olives ²³
Cassoulet de cigrons
amb hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁴
**Sopa d'au amb fideus "sense
gluten"**
Longanizas de ave en salsa
lionesa
al forn amb ceba
Fruita

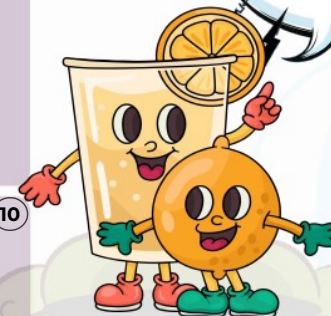
Lletuga, safanòria, llombarda ²⁷
Llentilles de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Llom en salsa al toc de pebre
negre
al horno
Fruita

Hummus de cigrons ²⁸
Arròs amb verdures
Filet de lluç a la mediterrània
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ²⁹
olives
Espaguetis "sense gluten" saltats
amb pollastre
amb tomaca
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ³⁰
Crema de safanòria
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
logurt artesà

Lletuga, dacsa, pepino ³¹
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES

SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

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



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

-  Ingredientes ECO
-  De temporada
-  Gastronomía local
-  Proteína vegetal
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Día menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

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.

martes

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas ⁰¹
Arroz con salsa de tomate
Caprichos de calamar
Fruta

jueves

Lechuga, tomate, lombarda ⁰²
Lentejas juliana
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Muslo de pollo al chimichurri
al horno con mix de especias
Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos
Merluza rellena de york y queso
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

⁰⁸
Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz al horno con embutido alicantino y tomate
con magro de cerdo y garbanzos
Yogur

⁹
Festivo

¹⁰
Festivo

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Crema de coliflor al aroma de nuez moscada
Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas
de cerdo y ternera al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz tres delicias
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

Humus de garbanzos con tosti ¹⁶
Espirales con tomate al toque de curry
con queso
Bacalao rebozado
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷
Lentejas ECO con boniato de temporada
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz de otoño con setas y calabaza
Lomo sajonia al ajillo
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹
Crema de calabaza con picatostes
Muslo de pollo a las finas hierbas
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Abadejo en salsa de puerros
Fruta

Lechuga, tomate, olivas ²³
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con garbanzos
Longanizas en salsa lionesa
carne de cerdo al horno con cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Solomillo de pollo empanado
Fruta

Nachos con hummus ²⁸
Arroz viudo con verduras de temporada
con habas y judías verdes
Rustidera de merluza
al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo
Fruta

²⁹
Ensalada completa con queso
lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Fruta

³⁰
★ Lechuga, tomate, maíz, encurtidos
★ **Potage Crécy**
crema de zanahoria a la francesa
★ **Lomo adobado con estragón al estilo francés**
al horno
★ Yogur artesano

Lechuga, maíz, pepino ³¹
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

di lluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capritxos de calamar
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Llenties juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn amb mix d'espècies
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives
MACARRONS ECO amb bacon
fumat i salsa carbonara
amb llet
Filet d' abadejo amb amaniment
d' all i julivert
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Sopa coberta amb lletras
d'au i porc amb cigrons
Lluç farcit de pernil dolç i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

Amanida mixta amb formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca
amb magre de porc i cigrons
logurt

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Crema de floricol a l'aroma de anou moscada
Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses
de porc i ternera al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

Hummus de cigrons amb llesca
Espirals amb tomaca al toc de curri
amb formatge
Bacallà arrebossat
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino
Llenties ECO amb moniato de temporada
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i carabassa
Llom saxònia a l'all
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre
Crema de carabassa amb crostons
Cuixa de pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge
Abadejo en salsa de porros
Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Olleta alacantina
amb fesols, llenties, arròs i hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb cigrons
Llonganisses en salsa lionesa
carn de porc al forn amb ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Llenties de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Natxos amb hummus
Arròs viudo amb verdures de temporada
amb faves i bajoques
Lluç rostit
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

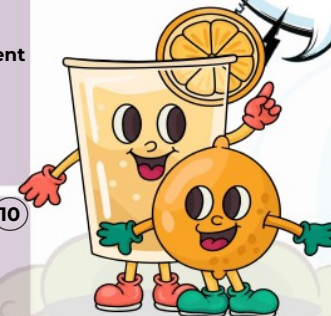
Amanida completa amb formatge
Lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa, olives, ou
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, envinegrats
Potage Crécy
crema de safanòria a la francesa
Llom adobat amb estragó a l'estil francès
al forn
ogurt artesà

Lletuga, dacsa, pepino
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

irco
alimentar cuidant

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

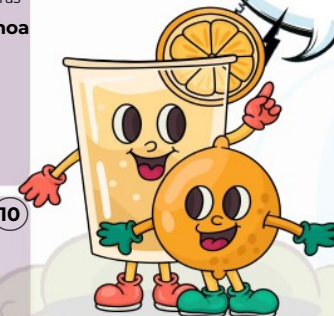
Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps, cols, pomes, peres i magranes. Opcions de temporada, per la qual cosa les podem menjar en el seu millor estat de maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix els sabors que ens ofereix esta època de

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



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

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

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.

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa juliana con fideos "sin gluten"
sopa de verduras
Judías verdes salteadas con guarnición de arroz
Fruta

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz con setas
Garbanzos al pimentón
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas
Fruta

martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Guiso de alubias juliana
con hortalizas
Salteado de verduras con quinoa
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz con coliflor y hortalizas
Guisantes rehogados con cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹
Crema de patata y zanahoria
Menestra de verduras
Fruta

Humus de garbanzos ²⁸
Arroz con verduras
Calabacín rehogado
Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas ⁰¹
Arroz con salsa de tomate
Brócoli paraíso
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas ⁰⁸
Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón
Arroz con verduras
Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Parrillada de verduras
Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Coliflor al vapor
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas ²⁹
Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas
con tomate
Champiñón al ajillo
Fruta

jueves

Lechuga, tomate, lombarda ⁰²
Estofado de lentejas campesinas
con hortalizas
Calabacín rehogado con guarnición de arroz
Fruta

⁹
Festivo

Humus de garbanzos ¹⁶
Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón
amb tomaca
Panaché de verduras casero
Fruta

Lechuga, tomate, olivas ²³
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Salteado de verduras con quinoa
Fruta

³⁰
Lechuga, tomate, maíz, encurtidos
Crema de zanahoria
Judías verdes salteadas con guarnición de arroz
Yogur artesano

viernes

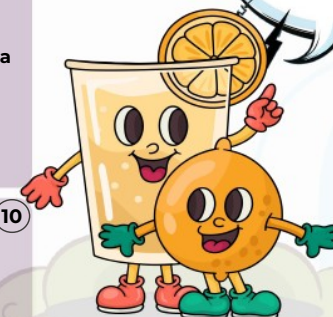
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³
Macarrones "sin gluten" siciliana
con berenjena, verdura y aceitunas negras
Salteado de verduras con quinoa
Fruta

¹⁰
Festivo

Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷
Lentejas juliana
con verduras
Salteado de verduras con quinoa
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴
Sopa minestrone con fideos "sin gluten"
sopa de verduras
Guisantes salteados con tomate
Fruta

³¹
Lechuga, maíz, pepino
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Salteado de verduras con quinoa
Fruta



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

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

dilluns	dimarts	dimecres	dojous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, olives ⁰¹ Arròs amb salsa de tomaca Bròcoli paradís Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda ⁰² Estofat de llentilles campesines amb hortalisses Carabasseta ofegat amb guarnició d'arròs Fruita	Lletuga, safanòria, dacsa, olives ⁰³ Macarrons "sense gluten" siciliana amb albergínia, verdura i olives negres Saltat de verdures amb quinoa Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda ⁰⁶ Sopa juliana amb fideus "sense gluten" sopa de verdures Bajoques saltades amb guarnició d'arròs Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, olives ⁰⁷ Guisat de fesols juliana amb hortalisses Saltat de verdures amb quinoa Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ⁰⁸ olives Xampinyó amb allada amb cigrons al pebre roig Arròs amb verdures logurt	⁹ Festiu	¹⁰ Festiu
Lletuga, remolatxa, olives ¹³ Vichyssoise crema de creïlla i porro Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda ¹⁴ Arròs amb coliflor i hortalisses Pèsols ofegats amb ceba Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, olives ¹⁵ Estofat de cigrons llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Graellada de verdures Fruita	Hummus de cigrons ¹⁶ Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses amb tomaca Panatxé de verdures casolà Fruita	Lletuga, safanòria, pepino ¹⁷ Lentejas juliana amb verdures Saltat de verdures amb quinoa Fruita
Lletuga, safanòria, olives ²⁰ Arròs amb bolets b Cigrons al pebre roig Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda, ²¹ cogombre Crema de creïlla i safanòria Minestra de verdures Fruita	Lletuga, dacsa, pepino ²² Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses Floricol al vapor Fruita	Lletuga, tomaca, olives ²³ Cassoulet de cigrons amb hortalisses Saltat de verdures amb quinoa Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁴ Sopa minestrone amb fideus "sense gluten" sopa de verdures Pèsols saltats amb tomaca Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda ²⁷ Llentilles de l'horta amb hortalisses Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	Hummus de cigrons ²⁸ Arròs amb verdures Carabasseta ofegat Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ²⁹ olives Espaguetis "sense gluten" saltats amb hortalisses amb tomaca Xampinyó a l'all Fruita	³⁰ ★ Lletuga, tomaca, dacsa, envinegrats Crema de safanòria Bajoques saltades amb guarnició d'arròs ★ logurt artesà	Lletuga, dacsa, pepino ³¹ Fesols a la jardineria amb hortalisses Saltat de verdures amb quinoa Fruita

menú

Alergia/intolerancia marisco-pescado
azul-queso-tomate-judias
verdes-pimienta-chocolate

OCTUBRE 2025

irco
alimentar cuidant

EL PODER DE
LAS VITAMINAS

SABÍAS QUE



CONSEJOS SALUDABLES

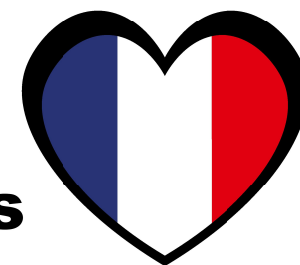
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Ensalada sin tomate 1 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 2 Lentejas campesinas SIN TOMATE Muslo de pollo rústido al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 3 Pasta hervida Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 6 Sopa de ave con fideos Pavo al limón Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 7 Alubias juliana SIN TOMATE Pollo en su jugo Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 8 Arroz hervido Huevo duro con jamón serrano Yogur		Ensalada sin tomate 10 Pasta hervida Magro con ajetes Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 13 Vichysoise tradicional Lomo asado con dados de zanahoria Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 14 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 15 Estofado de garbanzos campesinos SIN TOMATE Lomo rustido Fruta de temporada	Hummus con pan 16 Pasta hervida Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 17 Lentejas juliana SIN TOMATE Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 20 Arroz hervido Lomo rustido Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 21 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 22 Pasta hervida Pechuga en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 23 Cassoulet de garbanzos SIN TOMATE Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 24 Sopa de ave con letras Longanizas de ave en salsa lionesa Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 27 Lentejas de la huerta SIN TOMATE Muslo de pollo rústido al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 28 Arroz blanco al horno Magro con ajetes al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 29 Pasta hervida Huevo duro con jamon serrano Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 30 Crema de zanahoria Pollo en su jugo Yogur	Ensalada sin tomate 31 Alubias a la jardinera SIN TOMATE Tortilla de patata Fruta de temporada



OCTUBRE

MENÚ DEL CHEF

Ensalada con encurtidos



Potage Crécy
(crema de zanahoria a la francesa)

**Lomo adobado con estragón
al estilo francés**

Yogur artesano

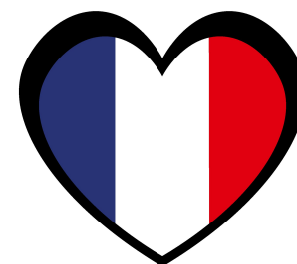
ABJota, nuestra abeja curiosa, se aventura en la cocina y **descubre** cómo **las vitaminas** de los alimentos fortalecen el cuerpo. Entusiasmada, lleva este conocimiento a su colmena. Disfruta del **Menú del Chef** en tu comedor.





OCTUBRE

MENÚ DEL XEF



Amanida amb envinegrats

Potage Crécy
(crema de safanòria a la francesa)

**Llom adobat amb estragó
a l'estil francès**

logurt artesà

ABJota, la nostra abella curiosa, s'aventura a la cuina i **descobreix** com **les vitamines** dels aliments enfortixen el cos. Entusiasmada, porta aquest coneixement al seu rusc. Gaudeix del **Menú del Xef** al teu menjador.



En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como zanahoria, puerro, tomate, berenjena, mandarina o el plátano, entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes disfrutamos de la carne de una manera deliciosa! Con nuestro sabroso **POLLO AL ESTILO CHIMICHURRI** que no deja indiferente nadie. ¡No te las pierdas!

Consejo saludable

Una alimentación equilibrada en el colegio te da la energía y concentración que necesitas para jugar, aprender y crecer fuerte, además de ayudar a instaurar hábitos de alimentación saludables...así que, disfruta del menú de IRCO y comételo todo!!