



Menú Octubre

Ensalada reina

(lechuga, zanahoria, pepino, maíz)

Crema polinizada de guisantes y manzana

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

Yogur de ABJota (de chocolate)

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





Menú Octubre

Amanida regna

(lletuga, carlota, cogombre, dacsà)

Crema polinitzada de pésols i poma

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

logurt d'ABJota (de xocolata)

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Consomé y picadillo andaluz. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y chuletas de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza especiada y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y huevo a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, rabano, zanahoria, maíz</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</p>
<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema mediterranea con picatostes con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra a la pimienta y sepia al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p>MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Berenjena con soja y miel, y pavo a la naranja. Fruta</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Guisado de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Vichyssoise y alitas de pollo rustidas. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>Ensalada de otoño con vinagreta de naranja lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p> <p>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Timbal de verduras a la parmesana y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Macarrones ECO con verduras al curry</p> <p>Boqueron en tempura casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y remolacha, y revuelto de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de sémola y magro con tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya al horno</p> <p>Yogur de ABJota de chocolate</p> <p>CENA: Mini pizza de calabacín y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Crema de verduras campestres con picatostes</p> <p>Lomo sajonia en salsa de ciruelas al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco rebozado casero con cereales de maíz. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Patatas panaderas y ternera en adobo casero. Fruta</p>	<p>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.</p>		

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

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

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives ⁰²</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Mangondilles en salsa de tomaca al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Consomé i picada andalusa. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa, olives ⁰³</p> <p>Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures</p> <p>Varetes de lluç</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa ⁰⁴</p> <p> Arròs amb verdures de temporada</p> <p>Trita de creïlla</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Carabassa especiada i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives ⁰⁵</p> <p>Llenties llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre rostida a la llima al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de carabasseta i ou a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, rave, safanòria, dacsa ⁰⁶</p> <p>Cargols amb tomaca i olives</p> <p>Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</p>
<p>⁹</p> <p>Festiu</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda ¹⁰</p> <p>Crema mediterrània amb crostons amb hortalisses</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Minestra al pebre i sépia amb allada. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives ¹¹</p> <p> MACARRONS ECO toscana amb tomaca, safanòria i ceba</p> <p>Trita francesa</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Albergínia amb soja i mel, i titot a la taronja. Fruita</p>	<p>¹²</p> <p>Festiu</p>	<p>¹³</p> <p>Festiu</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives ¹⁶</p> <p> Guisat de llenties ECO amb hortalisses</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Vichyssoise i aletes de pollastre rostides. Fruita</p>	<p>Humus de cigrons amb llesca ¹⁷</p> <p>Arròs melós amb verdures i bajoqueta</p> <p>Remenat camperol amb creïlla, xampinyons i pimentó</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Tomaca a la provençal i llim en salsa de formatge. Fruita</p>	<p>¹⁸</p> <p>Amanida de tardor amb vinagreta de taronja lletuga, llombarda, rave, olives, ou i formatge</p> <p>Espaguetis bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p> SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, remolatxa, ¹⁹</p> <p>Fesols a l'hortolana</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i truita de tonyina. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa ²⁰</p> <p>Sopa d'au amb estreletes d'au i porc amb ou</p> <p>Cassola de titot amb alls tendres al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Pastís de creïlla i bunyols de peix. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives ²³</p> <p> Macarrons ECO amb verdures al curri</p> <p> Aladroc en tempura casolana</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de safanòria i remolatxa, i remenat de formatge. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives ²⁴</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la bescaina. Fruita</p>	<p>Humus de cigrons amb llesca ²⁵</p> <p>Arròs tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la farigola i romaní al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa de sémola i magre amb tomaca. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa ²⁶</p> <p> Crema pol·linitzada de pèsols i poma</p> <p> Cuixa de pollastre a la mel de Maya al forn</p> <p> Iogurt de ABJota de xocolata</p> <p> SOPAR: Mini pizza de carabasseta i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda ²⁷</p> <p> Llenties a la jardineria amb arròs integral amb hortalisses</p> <p>ceba caramel·litzada i carabasseta</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives ³⁰</p> <p>Crema de verdures campestres amb crostons</p> <p>Llim saxònia amb salsa de prunes al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa d'au i peix blanc arrebossat casolà amb cereals de dacsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa ³¹</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Trita de formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Creïlles forneres i vedella en adob casolà. Fruita</p>	<p>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.</p>		

Activitats
did@ctiX

Arriba ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Dia de la
C.Valenciana

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.OCTUBRE, FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

Consells saludables

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana</p> <p>Don tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>Don patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas y huevo</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta y gelatina</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano y tomate</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de lomo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Magro con ajetes</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta y gelatina</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro guisado con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesinas</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Salteado de verduras con arroz</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la toscana</p> <p>Don tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza "sin gluten" con jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesites</p> <p>Don patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana</p> <p>Don tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesinas</p> <p>Don patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pisto asado con guisantes</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Patatas encebolladas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Champiñón al ajillo con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Judías verdes salteadas con tomate y patata</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes Bon hortalizas</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz salteado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con hortalizas</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño con vinagreta de naranja lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Garbanzos crocantes con arroz</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Brócoli paraíso con quinoa cocido salteado con manzana, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de verduras con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 25</p> <p>Crudites de verduras</p> <p>Arroz salteado con hortalizas y guisantes</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa falafel al horno Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campestres Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Garbanzos salteados con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de ave en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes</p> <p>Bon hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana</p> <p>Bon tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño con vinagreta de naranja</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pollo guisado en salsa de ciruela</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana</p> <p>Don tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al tomillo y romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>Don patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de lomo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Magro con ajetes</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas y queso</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro guisado con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesinas</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes Bon hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis a la boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campestres Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo sajón en salsa de zanahoria al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos a la burgalesa</p> <p>con panceta y verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes</p> <p>Bon hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana</p> <p>Bon tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Magro con ajetes</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño con vinagreta de naranja</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis a la boloñesa gratinados</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro guisado con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesines</p> <p>Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo sajonia en salsa de ciruela</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Crema de champiñones Magro guisado Postre permitido	3 Patata asada con especias Filete de abadejo al vapor Postre permitido	4 Arroz hervido Tortilla francesa Postre permitido	5 Crema de espinacas Muslo de pollo asado al limón Postre permitido	6 Pasta hervida Filete de merluza a la plancha Postre permitido
9	10 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	11 Pasta hervida Tortilla francesa Postre permitido	12	13
16 Patata asada con jamón Filete de merluza a la plancha Postre permitido	17 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Postre permitido	18 Pasta hervida Jamón serrano Postre permitido	19 Crema de espinacas Tortilla francesa Postre permitido	20 Sopa de ave con estrellitas Pavo guisado Postre permitido
23 Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	24 Patata asada al pimentón Jamón serrano Postre permitido	25 Arroz hervido con pavo salteado Filete de merluza al tomillo y romero al horno Postre permitido	26 Crema de patata Muslo de pollo asado Postre permitido	27 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido
30 Crema de champiñones Lomo al horno Postre permitido	31 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Postre permitido			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>Bon hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana</p> <p>Bon tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesinas</p> <p>Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo con tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas y huevo</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano y tomate</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesinas</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>			

Actividades
did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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