

lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

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

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

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

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

martes

Lechuga, maíz, pepino **01**
Espiraes gratinados al pesto de albahaca
Boquerón en tempura casera
 Fruta de temporada
 CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta

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

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

Hummus de garbanzos con nachos **22**
Arroz de montaña
Orly de merluza
 Fruta de temporada
 CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

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

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **02**
Rancho canario con garbanzos y fideos
Huevos rotos
 Fruta de temporada
 CENA: Brócoli paraíso y chuletas de bavo. Fruta

Festivo
9

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**
Garbanzos estofados con hortalizas
Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta de temporada
 CENA: Crema de zanahoria y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**
Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
Longanizas rustidas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla
 Fruta de temporada
 CENA: Pimientos del padrón a la plancha y huevos al plato. Fruta

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

jueves

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **03**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil
 Fruta de temporada
 CENA: Calabaza especiada y huevos a la flamenca. Fruta

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

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

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

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

viernes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **04**
Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta de temporada
 CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta

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

Lechuga, pepino, zanahoria **18**
Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro
Cazuela de magro guisado a la riojana al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta

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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

- Ingredientes ECO
- 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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, dacsca, cogombre **01**
Espirals gratinats al pesto d'alfàbega
amb salsa tomaca
🌱 **Aladrocs en tempura casolana**
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **02**
Ranxo canari
amb cigrons i fideus
Ous trencats
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **03**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Carabassa especiada i ous a la flamenca. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **04**
Fesols llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Hamburguesa de coliflor i formatge
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita

Crudités de verdures fresques **07**
Sopa de picada amb fideus
d'au i porc amb ou
Llom saxònia en salsa amb daus de safanòria
al forn
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Pastís de creïlla i bunyols de peix. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita

Festiu **9**

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **10**
Crema de pèsols i poma
Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, dacsca, cogombre **11**
MACARRONS ECO estil napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç marinat amb llima i herbes provençals
al forn
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Minestra de verdures i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Xips casolans de moniato **14**
Guisat de lletilles juliana
amb hortalisses
Truita de carabasseta i ceba
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **15**
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses
Bacallà arrebossat
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Sopa de sémola i vedella en adob casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **16**
Cigrons estofats
amb hortalisses
Pizza prosciutto
amb pernil dolç, tomaca i formatge
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Crema de safanòria i sépia en salsa verda. Fruita

★ **Sabors de la terra**
lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
★ **Temptació italiana**
coditos amb tomaca al toc de curri
★ **Pollastre argentí**
muslo de pollo al chimichurri
★ **Delícia tropical**
batut casolà de fruites

🌙 SOPAR: Escalivada i regirat d'ou. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **18**
Vichyoisse tradicional
crema de creïlla i porro
Cassola de magre guisat a la riojana
al forn
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **21**
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou
Aletes de pollastre rostides amb guarnició d'arròs especiada
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita

Hummus de cigrons amb natxos **22**
Arròs de muntanya
amb magre i costilles
Orly de lluç
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Minestra de verdures i titot a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **23**
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses
Llonganisses rostides amb salsa lionesa
de porc al forn amb salsa de ceba
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Pimentons del padró a la planxa i ous al plat. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **24**
Macarrons ECO a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques
Salmó a la taronja
al forn
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **25**
Cassoulet de cigrons a l'hortolana
amb verdures
Regirat del xef
ou amb creïlla i companatge cuit
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Albergínia en salsa de soja mel i peix blau al forn. Fruita

kikos casolans de cigró **28**
Crema de verdures campestres
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Llom en salsa amb cous cous a l'estil marroquí
llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Mil·lullis de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **29**
LENTILLES ECO de l'horta
Truita de formatge
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau en salsa de porros. Fruita

Lletuga, dacsca, cogombre **30**
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou
Mandonguilles de lluç guisades amb creïlla dau
🍷 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita

31
Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives
Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
logurt

🌙 SOPAR: Bollit valencià i regirat d'alls tendres. Fruita

De tornada al rusc

Sabors de la terra

Sabies que...

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

Consells saludables

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

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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



MENÚ OCTUBRE

Sabores de la tierra

(Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz)

Tentación italiana

(Coditos con tomate al toque de curry)

Pollo argentino

(Muslo de pollo al estilo chimichurri)

Delicia tropical

(Batido casero de frutas)



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





MENÚ OCTUBRE

Sabors de la terra

(Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa)

Temptació italiana

(Coditos amb tomaca al toc de curri)

Pollastre argentí

(Cuixa de pollastre a l'estil chimichurri)

Delícia tropical

(Batut casolà de fruites)



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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 1 Espirales al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario vegetal con hortalizas Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca 7 Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con patatas Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz con verduras Filete de abadejo rebosado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con salsa de tomate Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada
Hummus con pan 21 Arroz de montaña con magro y costillas Filete de merluza rebosada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 22 Sopa de ave con letras Magro guisado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Revuelto de patata Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	31 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 1 Espirales al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario vegetal con hortalizas Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca 7 Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con patatas Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana SIN QUESO Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz con verduras Filete de abadejo rebosado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con salsa de tomate Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Alpro de chocolate	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada
Hummus con pan 21 Arroz de montaña con magro y costillas Filete de merluza rebosada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 22 Sopa de ave con letras Magro guisado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Revuelto de patata Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	31 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Gelatina de sabores	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 1 Espirales gratinados al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario con garbanzos y fideos Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca 7 Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Ensalada mediterránea SIN ATÚN Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada	Hummus con nachos 22 Arroz de montaña con magro y costillas Orly de merluza Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza guisadas con patata dado Fruta de temporada	31 Ensalada mixta SIN ATÚN Espaguetis con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 1 Espirales gratinados al pesto de albahaca con salsa de tomate Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario vegetal con garbanzos y fideos Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Verduras salteadas con lentejas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca 7 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Cous cous salteado con dados de zanahoria Fruta de temporada	Ensalada mediterránea SIN ATÚN Arroz con champiñón y coliflor Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Salteado de verduras con legumbres Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz blanco con salsa de tomate y garbanzos Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry Salteado de verduras con legumbres Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Crema de legumbres Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa minestrone con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Hummus con nachos 22 Arroz de verduras Orly de verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Tortilla francesa Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Garbanzos salteados al pimentón Fruta de temporada	31 Ensalada mixta NI ATÚN Espaguetis con salsa de hortalizas con tomate y queso Yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 1 Espirales gratinados al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario vegetal con garbanzos y fideos Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca 7 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza de vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Cazuela de pollo guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa de ave con letras Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada	Hummus con nachos 22 Arroz de verduras Orly de merluza Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Longanizas de ave rustidas en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Revuelto de patatas Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo en salsa con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Albóndigas de merluza guisadas con patata dado Fruta de temporada	31 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate gratinados Yogur	



De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 1 Espirales gratinados al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario con garbanzos y fideos Huevos rotos con patata Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta permitida
Crudité de verdura fresca 7 Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta permitida	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta permitida
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Bacalao rebozado Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero con fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta permitida	Hummus con nachos 22 Arroz de montaña con magro y costillas Orly de merluza Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido Fruta permitida
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa con cous cous Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza guisadas con patata dado Fruta permitida	31 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Pasta hervida con hortalizas permitidas Filete de merluza al limón Postre permitido	2 Crema de patata Tortilla francesa Postre permitido	3 Arroz blanco al horno con verduras permitidas Filete de abadejo al horno Postre permitido	4 Patata asada con jamón Magro asado Postre permitido
7 Sopa de ave con fideos Lomo al horno Postre permitido	8 Arroz blanco al horno con verduras permitidas Pollo guisado Postre permitido	9 Arroz con pollo y verduras permitidas Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	10 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	11 Pasta hervida con hortalizas permitidas Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales Postre permitido
14 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	15 Arroz con pollo y verduras permitidas Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	16 Patata asada con especias Pechuga de pollo al limón Postre permitido	17 Pasta hervida con hortalizas permitidas Muslo de pollo al horno Postre permitido	18 Crema de patata Cazuela de magro guisado con hortalizas permitidas Postre permitido
21 Sopa de ave con letras Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Postre permitido	22 Arroz con magro y verduras permitidas Filete de merluza al vapor Postre permitido	23 Crema de hortalizas permitidas Lomo rustido Postre permitido	24 Pasta hervida con hortalizas permitidas Salmón al horno Postre permitido	25 Crema de patata Tortilla francesa Postre permitido
28 Crema de verduras permitidas Lomo asado Postre permitido	29 Patata asada con jamón Tortilla francesa Postre permitido	30 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al horno Postre permitido	31 Pasta hervida con hortalizas permitidas Jamón serrano Postre permitido	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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



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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 1 Espirales salteados al pesto de albahaca con salsa de tomate Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario vegetal con garbanzos y fideos Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Magro asado Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca 7 Sopa de ave con fideos Lomo al horno con zanahoria hervida Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz con pollo Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Arroz con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos con tomate al toque de curry Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Yogur desnatado	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Sopa de ave con letras Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada	Hummus con pan 22 Arroz con magro Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Lomo rustido en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón al horno al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Tortilla francesa Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo asado con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al horno Fruta de temporada	31 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate Yogur desnatado	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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