platos servidos.

miércoles

CENA: Brócoli paraíso y chuletas de

**Festivo** 

Garbanzos estofados

con fiambre de york, tomate y queso

CENA: Crema de zanahoria y sepia en

con alubias blancas y hortalizas

Longanizas rustidas en salsa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Pizza prosciutto

Pruta de temporada

Crema bretona

Fruta de temporada

lionesa

con hortalizas

Lechuga, zanahoria,

lombarda, olivas

Rancho canario

**Huevos rotos** 

avo. Fruta

con garbanzos y fideos

Fruta de temporada

# 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 v cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los

Crudités de verduras frescas (07)

Lomo sajonia en salsa con dados

Sopa de picadillo con fideos

de ave y cerdo con huevo

de zanahoria

Fruta de temporada

al horno

pescado, Fruta

#### martes Lechuga, maíz, pepino

Espirales gratinados al pesto de albahaca con salsa tomate

(01)

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y ternera encebollada, Fruta

huevo duro v olivas

Paella valenciana

on pollo, judía verde y garrofón

Fruta de temporada

CENA: Pastel de patata y buñuelos de iamón cocido. Fruta

Chips caseros de boniato

Guisado de lentejas juliana con hortalizas

Tortilla de calabacin y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta adobo casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

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

Crema de verduras campestres @ LENTEJAS ECO de la huerta 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

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún,

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y ternera en

Hummus de garbanzos con

nachos Arroz de montaña

con magro v costillas Orly de merluza

con hortalizas

Tortilla de queso

Fruta de temporada

azul en salsa de puerros. Fruta

Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

CENA: Hojaldre de verduras y pescado

y huevos al plato. Fruta Lechuga, zanahoria, olivas

Lechuga, maíz, pepino Sopa de cocido con fideos

de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza guisadas con patata dado

CENA: Pimientos del padrón a la plancha

(30)

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pesto y roti de payo asado Fruta

iueves

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

(02)

Arroz con salsa de tomate Filete de abadeio 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)

Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera

Fruta de temporada

CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas (16) Sabores de la tierra echuga, zanahoria, remolacha, maíz

> Tentación italiana coditos con tomate al toque de curry

Pollo argentino nuslo de pollo al chimichurri

Delicia tropical batido casero de frutas

CENA: Escalivada y revuelto de huevo.

Lechuga, pepino, zanahoria

Lechuga, tomate, maíz, olivas (23) Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas

Salmón a la naranja

Fruta de temporada

CENA: Patatas panaderas y magro con

tomate. Fruta (31)

Ensalada mixta con atún

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo

Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur

CENA: Hervido valenciano y revuelto de aios tiernos Fruta

viemes

Lechuga, tomate, maíz, olivas 04

Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y nimiento

Hamburguesa de coliflor y aueso

Pruta de temporada

CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas, Fruta

Lechuga, maíz, pepino

Crema de guisantes y manzana MACARRONES ECO estilo napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza marinada con limon y hierbas provenzales

(11

(25)

Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro

Cazuela de magro guisado a la riojana

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta

echuga, zanahoria, lombarda, olivas

Cassoulet de garbanzos a la hortelana

Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido

Fruta de temporada

CENA: Berenjena en salsa de soja miel 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

nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¿A qué esperas para probarlos?

eco Ingredientes ECO De temporada

Pescado sostenible

Gastronomia local

Sugerencia CENA

3 Fuente de omega 3

Proteína vegetal

Dia menú temático

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

#### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energia Grasas ACS AGM AGP 3573ki 854kcal 36.3g 7.1g 11.3g 14.3g

Hidratos de Azúcares Carbono

93g 23.0g Proteinas 31.4g

2.9g

Sal

kikos casolans de cigró

l'estil marroquí

Fruita de temporada

amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Llom en salsa amb cous cous a

llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses

SOPAR: Milfulls de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

Truita de formatge

Fruita de temporada

blau en salsa de porros Fruita

SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix

amb hortalisses

Crema de verdures campestres @ LLENTILLES ECO de l'horta

#### dilluns dijous dimecres dimarts divendres INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS (01) Lletuga, safanòria, llombarda, (02) Lletuga, safanòria, remolatxa, (03 Lletuga, tomaca, dacsa, olives 04 Lletuga, dacsa, cogombre /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que Espirals gratinats al pesto Fesols llauradors patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó d'alfàbega Ranxo canari Arròs amb salsa de tomaca ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la De tornada amb salsa tomaca amb cigrons i fideus Hamburguesa de coliflor i Filet d'abadejo al forn amb direcció del menjador, aportant el certificat Aladroc en tempura casolana **Ous trencats** formatge mèdic perquè el responsable sol·licite picada d'all i julivert diàriament un menú dissenyat i cuinat al rusc Fruita de temporada Pruita de temporada Pruita de temporada Pruita de temporada atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats SOPAR: Wok de verdures i vedella en SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. SOPAR: Carabassa especiada i ous a la SOPAR: Focaccia al gust i sardines Sabors de la terra ceha Fruita flamenca, Fruita marinades, Fruita (11 (07) (9) Lletuga, tomaca, dacsa, olives (10) Crudités de verdures Lletuga, dacsa, cogombre fresques **MACARRONS ECO estil** Amanida mediterrània Crema de pèsols i poma Sopa de picada amb fideus lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, napolitana Festiu Filet de pollastre arrebossat d'au i porc amb ou ou dur i olives amb tomaca, carabasseta, ceba i porro amb salsa tàrtara casolana Llom sax<mark>ònia en salsa</mark> amb daus 🖰 Paella valenciana Filet de lluç marinat amb Ilima i Sabies que... Fruita de temporada amb pollastre, bajoca i garrofó de safanòria herbes provençals al forn Pruita de temporada Pruita de temporada Fruita de temporada SOPAR: Minestra de verdures i cuixa de SOPAR: Pastís de creïlla i bunyols de SOPAR: Espinacs a la crema i truita de SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix neix Fruita pernil dolc Fruita blanc a la papillota Fruita OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: pollastre rostit Fruita Poma, plàtan, pera, caqui, pruna, Lletuga, safanòria, llombarda, (15) Lletuga, tomaca, dacsa, olives (16) Lletuga, cogombre, safanòria (18) nectarina Xips casolans de moniato Sabors de la terra etuga, safanòria, remolatxa, dacsa Guisat de llentilles juliana Cigrons estofats Vichysoisse tradicional Temptació italiana Arròs tres delícies amb hortalisse crema de creilla i porro amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses coditos amb tomaca al toc de curri Truita de carabasseta i ceba Pizza prosciutto Cassola de magre guisat a la Pollastre argentí amb pernil dolç, tomaca i formatge Bacallà arrebossat riojana Fruita de temporada nuslo de pollo al chimichurri Fruita de temporada Fruita de temporada Delícia tropical Pruita de temporada Consells saludables patut casolà de fruites Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a O SOPAR: Sopa de sémola i vedella en SOPAR: Crema de safanòria i sépia en amanir els nostres plats amb nous sabors SOPAR: Escalivada i regirat d'ou. Fru salsa de formatge, Fruita adob casolà. Fruita calca verda Eruita lima. Fruita i aromes. A quines esperes per a provarlos? Lletuga, tomaca, dacsa, olives (23) Lletuga, safanòria, remolatxa, (21) Lletuga, safanòria, llombarda. (25 Hummus de cigrons amb Lletuga, cogombre, safanòria (24 natxos Crema bretona eco Macarrons ECO a la provença amb fesols blancs i hortalisses Cassoulet de cigrons a Sopa coberta amb lletres Arròs de muntanya amb verdures i herbes aromàtiques eco Ingredients ECO Peix sostenible d'au i porc amb ou amb magre i costilles l'hortolana Llonganisses rostides amb salsa 🔞 Salmó a la taronja Aletes de pollastre rostides amb Orly de lluc lionesa De temporada 3 Font d'omega 3 de porc al forn amb salsa de ceba guarnició d'arròs especiat Regirat del xef Fruita de temporada Fruita de temporada ou amb creilla i companatge cuit Pruita de temporada Fruita de temporada Gastronomia local Suggeriment SOPAR Fruita de temporada Proteina vegetal Dia menú temàtic SOPAR: Minestra de verdures i titot a la SOPAR: Timbala de verdures a la SOPAR: Albergínia en salsa de soja mel SOPAR: Pimentons del padró a la planxa SOPAR: Creïlles forneres i magre amb Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre. parmesana i picada andalusa. Fruita Ilima, Fruita i ous al plat. Fruita peix blau al forn. Fruita tomaca, Fruita

(30)

Lletuga, dacsa, cogombre

d'au i porc amb ou

amb creilla dau

Fruita de temporada

Sopa de putxero amb fideus

Mandonguilles de lluç guisades

SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot

(31)

Amanida mixta amb tonvina

**Espaguetis bolonyesa** 

formatge

logurt

amb carn picada de porc, tomaca i

SOPAR: Bollit valencià i regirat d'alls

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i

#### Valor nutricional (Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia Greix AGS AGM AGP 3573ki 854kcal 7.1g 11.3g 14.3g 36.3q Hidrats de Proteïnes Sal Carboni 31.4g 2.9g

23.0q

93q





# **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	'IK'
	Lechuga, maíz, pepino	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4	
	Espirales al pesto de albahaca	Rancho canario vegetal	Arroz con sal <mark>sa de</mark> tomate	Alubias campesinas	
	con salsa de tomate	con hortalizas		con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	De vuelta a
	Corr saisa de torriate	Control calizas	Filete de abadejo al horno con	Lomo al horno en salsa con	
	Boquerón en tempura casera	Huevos rotos	picadillo de ajo y pereji	dados de zanahoria	la colmena
		con patata			
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca 7	8.7	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10	Lechuga, maíz, pepino	./
Sopa de ave con fideos	Ensalada mediterránea		Crema de guisantes y manzana	Macarrones ECO estilo italiana	The state of the s
	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas			con tomate y queso	Sabías que
Hambu <mark>rguesa mixta</mark> con patatas	Paella Valenciana		Pechuga de pollo empanada casera	Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales	
	co <mark>n pollo</mark> , judía verde y garrofón		con harina de maíz	al horno	OCTUBRE FRUTA
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	DETEMPORADA:
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17	Lechuga, pepino, zanahoria 18	Manzana, plátano,
Guiso de lentejas juliana	Arroz con verduras	Garbanzos estofados	Coditos con salsa de tomate	Vichysoisse tradicional	pera, caqui, ciruela, nectarina
Bon hortalizas		con hortalizas		crema de patata y puerro	
rtilla de calabacín y cebolla	Filete de abadejo rebozado casero	Panini casero con tomate y	Muslo de pollo al estilo	Cazuela de magro guisado a	Consejos saludable
Y		jamón serrano	chimichurri	la riojana	Con la llegada de Octubre nos llegan nu
Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	con queso Fruta de temporada	al horno con mix de especias  Batido casero	con salsa de tomate  Fruta de temporada	productos con los que podemos adere
Hummus con pan 21	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria 24	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	nuestros platos con nuevos sabores y a ¡A que esperas para probarlos!
Arroz de montaña	Sopa de ave con letras	Crema bretona	Macarrones ECO a la provenza	Cassoulet de garbanzos	eco Ingredientes ECO Pescado soste
Alloz de montana	30pa de ave con letras	Crema bretona	Macarrones ECO a la provenza	Cassoulet de galbalizos	De temporada
con magro y costillas		Bon alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas	1	
ilete de merluza rebozada	Magro guisado	Musio de pollo en salsa	Salmón a la naranja	Revuelto de patata	Gastronomia local Sugerencia CE
casera		Albama ann aoire de hearthan	ol be we		Proteína vegetal Dia menú tem
con harina de maíz  Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno con salsa de hortalizas  Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	Fruta de temporada	Dia susceptible de festivo, consulta con tu
			The second secon	Trata de terriporada	
kikos de garbanzos caseros 28  Crema de verduras	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
campestres	Lentejas ECO de la huerta	Sopa de ave con f <mark>id</mark> eos	En <mark>salada mixta</mark>		
n patata, puerro, zanahoria y calabacín	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria		I≜chuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas		
mo en salsa con cous cous	Tortilla de queso	Merluza guisada con patatas	Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate		





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	IN THE PARTY OF TH
	Lechuga, maíz, pepino	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4	O A
	Espirales al pesto de albahaca	Rancho canario vegetal	Arroz con salsa de tomate	Alubias campesinas	
	con salsa de tomate	con hortalizas		con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	De vuelta a
	The same of		Filete de abadejo al horno con	Lomo al horno en salsa con	la colmena
	Boquerón en tempura casera	Huevos rotos	picadillo de ajo y pereji	dados de zanahoria	la Coll i lei la
		con patata			2.00-0.00
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca 7	87	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, maíz, pepino	;/
Sopa de ave con fideos	Ensalada mediterránea		Crema de guisantes y manzana	Macarrones ECO estilo italiana	
	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún,			SIN QUESO	
Hamburguesa mixta con	huevo duro y olivas		Pechuga de pollo empanada	Filete de merluza marinada con	Sabías que
patatas	Paella Valenciana		casera	limón y hierbas provenzales	
	co <mark>n pollo</mark> , judía verde y garrofón		con harina de maíz	al horno	OCTUBRE FRUTA
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	DE TEMPORADA:
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17	Lechuga, pepino, zanahoria 18	Manzana, plátano,
Guiso de lentejas juliana	Arroz con verduras	Garbanzos estofados	Coditos con salsa de tomate	Vichysoisse tradicional	pera, caqui, ciruela, nectarina
Bon hortalizas		con hortalizas		crema de patata y puerro	Cirdeia, ricearina
Borriorcalizas			Morale de melle el catile	1::1	Election .
rtilla de calabacín y cebolla	Filete de abadejo rebozado casero	Panini casero con tomate y jamón serrano	Muslo de pollo al estilo chimichurri	Cazuela de magro guisado a la riojana	Consejos saludable
	con harina de maíz	SIN QUESO	al horno con mix de especias	con salsa de tomate	Con la llegada de Octubre nos llegan nu productos con los que podemos aderez
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Alpro de chocolate	Fruta de temporada	nuestros platos con nuevos sabores y ar
Hummus con pan 21	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	iA que esperas para probarlos!
Arroz de montaña	Sopa de ave con letras	Crema bretona	Macarrones ECO a la provenza	Cassoulet de garbanzos	eco Ingredientes ECO Pescado soste
con magro y costillas		<b>B</b> on alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas		De temporada Fuente de ome
ilete de merluza rebozada		-97			Gastronomia local Sugerencia CE
casera	Magro guisado	Musio de pollo en salsa	Salmón a la naranja	Revuelto de patata	Proteína vegetal Día menú tema
con harina de maíz		al horno con salsa de hortalizas	al horno		Dia susceptible de festivo, consulta con tu
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Dia susceptible de lestivo, coi isulid con tu
kikos de garbanzos caseros 28	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
Crema de verduras	Lentejas ECO de la huerta	Sopa de ave con fideos	Ensalada mixta		
campestres n patata, puerro, zanahoria y calabacín	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria		techuga, tomate, zanahoria, maiz, atun, huevo		
mo en salsa con cous cous	Tortilla francesa	Merluza guisada con patatas	duro y olivas Espaguetis salteados con pollo y	V	1 1
	i oruna francesa	meriuza guisada con patatas	salsa de tomate		



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-PROTEINA LECHE DE VACA-HUEVO





					alimentar cdida
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	AR AND
	Lechuga, maiz, pepino 1  Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Tosta de jamón serrano y tomate	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, maiz, olivas  Alubias campesinas  con cebolla, zanahoria, calabacin y pimiento	De vuelta a
	Boquerón en tempura casera	Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten" con hortalizas	Filete de abadejo al horno con picadillo de aio y pereji	Magro asado	• la colmena
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca <b>7</b>	8	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10	Lechuga, maíz, pepino	-/
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Ensalada mediterránea		Crema de guisantes y manzana	Macarrones "sin gluten" estilo italiana	
	SIN HUEVO			SIN QUESO	Sabías que
omo al horno en salsa con dados d <mark>e zanahor</mark> ia	Paella Valenciana		Pechuga de pollo empanada casera	Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales	
	co <mark>n poll</mark> o, judía verde y garrofón		con harina de maíz	al horno	OCTUBRE FRUTA
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	DE TEMPORADA:
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17	Lechuga, pepino, zanahoria 18	Manzana, plátano,
Guiso de lentejas juliana	Arroz con verduras	Garbanzos estofados	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate	Vichysoisse tradicional	pera, caqui, ciruela, nectarina
<b>B</b> on hortalizas		con hortalizas		crema de patata y puerro	-2
Lomo encebollado	Filete de abadejo rebozado casero	Panini casero con tomate y	Muslo de pollo al estilo	Cazuela de magro guisado a	Consejos saludables
1 13		jamón serrano	chimichurri	la riojana	Con la llegada de Octubre nos llegan nue
Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	SIN QUESO Fruta de temporada	al horno con mix de especias  Alpro de chocolate	con salsa de tomate Fruta de temporada	productos con los que podemos aderez
chuga, zanahoria, remolacha, maíz 21	Hummus con pan 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria 24	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	nuestros platos con nuevos sabores y arc iA que esperas para probarlos!
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz de montaña	Crema bretona	Macarrones "sin gluten" a la provenza	Cassoulet de garbanzos	eco Ingredientes ECO Pescado soster
	con magro y costillas	<b>G</b> on alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas		De temporada
Alitas de pollo rustidas con	Filete de merluza rebozada	Longanizas rustidas en salsa		1-15	Gastronomia local Sugerencia CEI
guarnición de arroz especiado	casera	lionesa	Salmón a la naranja	Magro con patatas	Proteína vegetal Dia menú temá
	con harina de maíz	al horno	al horno		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Dia susceptible de festivo, consulta con tu o
kikos de garbanzos caseros 28	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
Crema de verduras	Tosta de jamón serrano y	Sopa de ave con fideos "sin	Ensalada mixta		
campestres on patata, puerro, zanahoria y calabacín	tomate	gluten"	SIN HUEVO		
omo en salsa con cous cous	Lentoias ECO de la buerta	Merluza guisada con patatas	Espaguetis "sin gluten" salteados	L	
one cur saisa con cous cous	Lentejas ECO de la huerta	Menuza guisada con patatas	con pollo y salsa de tomate		
	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria		SIN QUESO		



#### MENÚ CELIACO





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentarcuida
	Lechuga, maiz, pepino 1 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten"  con hortalizas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maiz 3  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, maíz, olivas  Alubias campesinas  con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	De vuelta a
	Boquerón en tempura casera	Huevos rotos  con patata	Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo v pereji	Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria	• la colmena
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca <b>7</b>	38	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, maíz, pepino	
opa de ave con fideos "sin gluten"	Ensalada mediterránea		Crema de guisantes y manzana	Macarrones "sin gluten" estilo italiana	
	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas			con tomate y queso	Sabías que
Hamburguesa mixta con patatas	Paella Valenciana		Pechuga de pollo empanada casera	Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales	
	con pollo, judía verde y garrofón		con harina de maíz	al horno	OCTUBRE FRUTA
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	DE TEMPORADA:
Chips de boniato 14 Guiso de patatas con hortalizas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15  Arroz con verduras	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16  Garbanzos estofados	Lechuga, zanahoria, remolacha, maiz 17  Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate	Lechuga, pepino, zanahoria 18  Vichysoisse tradicional	Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina
rtilla de calabacín y cebolla	Filete de abadejo rebozado casero	con hortalizas  Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano	Muslo de pollo al estilo chimichurri	crema de patata y puerro  Cazuela de magro guisado a  la riojana	Consejos saludables
	con harina de maíz	con queso	al horno con mix de especias	con salsa de tomate	Con la llegada de Octubre nos llegan nue
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Batido casero	Fruta de temporada	productos con los que podemos aderez nuestros platos con nuevos sabores y arc
Hummus con pan "sin gluten" 21	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	iA que esperas para probarlos!
Arroz de montaña	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Crema bretona	Macarrones "sin gluten" a la provenza	Cassoulet de garbanzos	eco Ingredientes ECO Pescado soster
con magro y costillas	gidten	<b>G</b> on alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas		De temporada Suente de ome
ilete de merluza rebozada		Bort alabias blaneas y nortalizas	con verdulas y meroas aromaneas	1-13	Gastronomia local Sugerencia CEN
casera	Magro guisado	Musio de pollo en salsa	Salmón a la naranja	Revuelto de patata	
con harina de maíz		al horno con salsa de hortalizas	al horno		Proteína vegetal Dia menú temá
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Dia susceptible de festivo, consulta con tu o
kikos de garbanzos caseros 28	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
Crema de verduras	Guiso de patatas con	Sopa de ave con fideos "sin	Y		
campestres	hortalizas	gluten"	Ensalada mixta		
on patata, puerro, zanahoria y calabacín			I≜chuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas		
Filete de lomo en salsa de hortalizas	Tortilla de queso	Merluza guisada con patatas	Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate	V-4	



#### ALERGIA/INTOLERANCIA ATÚN





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes Viernes	IN THE STATE OF TH
	Lechuga, maíz, pepino	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3	Lechuga, tomate, maíz, olivas	
	Espirales gratinados al pesto de albahaca	Rancho canario	Arroz con sal <mark>sa de</mark> tomate	Alubias campesinas	
	con salsa de tomate	con garbanzos y fideos		con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	De vuelta a
			Filete de abadejo al horno con	Hamburguesa de coliflor y	la colmena
	Boquerón en tempura casera	Huevos rotos	picadillo de ajo y pereji	queso al horno	la coli i lei la
		con patata	5	5	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca <b>7</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada  Lechuga, tomate, maíz, olivas	Fruta de temporada  Lechuga, maíz, pepino	Sabores de la uerra
Crudites de verdura fresca		9	Lechuga, tomate, maiz, olivas IO	Macarrones ECO estilo	-3/
Sopa de picadillo con fideos	Ensalada mediterránea		Crema de guisantes y manzana	italiana	
de ave y cerdo con huevo	SIN ATÚN			con tomate y queso	Sabiacaua
Lomo sajonia en salsa con	Paella Valenciana		Solomillo de pollo empanado	Filete de merluza marinada con	Sabías que
dados d <mark>e zanahor</mark> ia	co <mark>n poll</mark> o, judía verde y garrofón		con salsa tártara casera	limón y hierbas provenzales	OCTUBRE FRUTA
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	DETEMPORADA:
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17	Lechuga, pepino, zanahoria 18	Manzana, plátano,
Guiso de lentejas juliana	Arroz tres delícias	Garbanzos estofados	Coditos con tomate al toque de	Vichysoisse tradicional	pera, caqui,
odiso de lentejas junana	Alloz des delicias	Garbanizos estorados	curry	Vicinysolsse tradicional	ciruela, nectarina
Bon hortalizas	con hortalizas, guisantes y fiambre de york	con hortalizas		crema de patata y puerro	
ortilla de calabacín y cebolla	Bacalao rebozado	Pizza prosciutto	Muslo de pollo al estilo chimichurri	Cazuela de magro guisado a la riojana	Consejos saludables
1		con fiambre de york, tomate y queso	al horno con mix de especias	con salsa de tomate	Con la llegada de Octubre nos llegan nuevo productos con los que podemos aderezar
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Batido casero 🦷	Fruta de temporada	nuestros platos con nuevos sabores y aron
echuga, zanahoria, remolacha, maíz 21	Hummus con nachos 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	iA que esperas para probarlos!
Sopa cubierta con letras	Arroz de montaña	Crema bretona	Macarrones ECO a la provenza	Cassoulet de garbanzos	eco Ingredientes ECO Pescado sostenilo
de ave y cerdo con huevo	con magro y costillas	<b>B</b> on alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas		De temporada Fuente de omega
Alitas de pollo rustidas con	Orly de meriuza	Longanizas rustidas en salsa	Salmón a la naranja	Revuelto del chef	Gastronomia local Sugerencia CENA
guarnición de arroz especiado	Only de mendza	lionesa	Samon a la naranja		Proteina vegetal Dia menú temátic
Fruta de temperada	Eruta da tamparada	al horno	al horno	huevo con patata y fiambre cocido	Dia susceptible de festivo, consulta con tu ce
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
kikos de garbanzos caseros 28  Crema de verduras	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
campestres	Lentejas ECO de la huerta	Sopa de cocido con fideos	En <mark>salada mixta</mark>		
con patata, puerro, zanahoria y calabacín	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria	de ave y cerdo con huevo	SIN ATÚN		
omo en salsa con cous cous	Tortilla de queso	Albóndigas de merluza guisadas con patata dado	Espaguetis con salsa boloñesa		
		A _ Y )	con carne picada de cerdo, tomate y queso		



#### MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentar colidant
	Lechuga, maiz, pepino 1 Espirales gratinados al pesto de albahaca	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2  Rancho canario vegetal  con garbanzos y fideos	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, maíz, olivas  Alubias campesinas  con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	De vuelta a
	Rollito de primavera	Huevos rotos  con patata	Verduras salteadas con lentejas	Hamburguesa de coliflor y queso al horno	la colmena
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca <b>7</b>		9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10	Lechuga, maíz, pepino	
Sopa juliana con fideos	Ensalada mediterránea		Crema de guisantes y manzana	Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso	
ous cous salteado con dados de zanahoria	Arroz con champiñón y coliflor		Tortilla francesa	Salteado de verduras con legumbres	Sabías que  OCTUBRE FRUTA
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	DE TEMPORADA:
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria	Manzana, plátano,
Guiso de lentejas juliana	Arroz blanco con salsa de tomate y garbanzos	Garbanzos estofados	Coditos con tomate al toque de curry	Crema de legumbres	pera, caqui, ciruela, nectarina
Bon hortalizas  ortilla de calabacín y cebolla	Rollito de primavera	con hortalizas  Pizza vegetal	Salteado de verduras con	Tortilla francesa	Consejos saludables
Fruta de temporada	Fruta de temporada	con tomate y queso Fruta de temporada	legumbres  Batido casero	Fruta de temporada	Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas
echuga, zanahoria, remolacha, maíz 21	Hummus con nachos 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	iA que esperas para probarlos!
Sopa minestrone con letras	Arroz de verduras	Crema bretona	Macarrones ECO a la provenza	Cassoulet de garbanzos	eco Ingredientes ECO Pescado sostenible
sopa de verduras		<b>B</b> on alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas		De temporada Fuente de omega 3
Hamburguesa falafel con arroz blanco especiado	Orly de verduras	Tortilla de cebolla	Cous cous salteado con hortalizas	Tortilla francesa	Castronomia local Sugerencia CENA Proteina vegetal Dia menú temático
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro
kikos de garbanzos caseros 28	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
Crema de verduras campestres	Lentejas ECO de la huerta	Sopa juliana con fideos	En <mark>salada mixta</mark>		
con patata, puerro, zanahoria y calabacín	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria	sopa de verduras	NI ATÚN		
Cous cous salteado con hortalizas	Tortilla de queso	Garbanzos salteados al pimentón	Espaguetis con salsa de hortalizas	V-4	



#### MENÚ NO CERDO





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	1K
	Lechuga, maíz, pepino 1 Espirales gratinados al pesto	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, maíz, olivas	
	de albahaca con salsa de tomate	Rancho canario vegetal  con garbanzos y fideos	Arroz con salsa de tomate	Alubias campesinas  con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Devueltaa
	Boquerón en tempura casera	Huevos rotos	Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y pereji	Hamburguesa de coliflor y queso al horno	la colmena
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca <b>7</b>		9	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, maíz, pepino	
Sopa de ave con fideos	Ensalada mediterránea  Jechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún,		Crema de guisantes y manzana	Macarrones ECO estilo italiana	
Pechuga de pollo en salsa con dados de zanahoria	huevo duro y olivas  Paella Valenciana		Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera	con tomate y queso  Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales	Sabías que
	co <mark>n pollo</mark> , judía verde y garrofón			al horno	OCTUBRE FRUTA
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	DE TEMPORADA:
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17	Lechuga, pepino, zanahoria 18	Manzana, plátano,
Guiso de lentejas juliana	Arroz con hortalizas	Garbanzos estofados	Coditos con tomate al toque de curry	Vichysoisse tradicional	pera, caqui, ciruela, nectarina
<b>B</b> on hortalizas		con hortalizas		crema de patata y puerro	
Tortilla de calabacín y cebolla	Bacalao rebozado	Pizza de vegetal	Muslo de pollo al estilo	Cazuela de pollo guisado a la	Consejos saludables
Fruta de temporada	Fruta de temporada	con tomate y queso Fruta de temporada	<b>chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero	riojana  con salsa de tomate  Fruta de temporada	Con la llegada de Octubre nos llegan nuev productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aron
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21	Hummus con nachos 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	iA que esperas para probarlos!
Sopa de ave con letras	Arroz de verduras	Crema bretona	Macarrones ECO a la provenza	Cassoulet de garbanzos	Pescado sostenilo
		<b>G</b> on alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas	1	De temporada Fuente de omega
Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado	Orly de merluza	L <mark>onga</mark> nizas de ave rusti <mark>d</mark> as en salsa lionesa	Salmón a la naranja	Revuelto de patatas	Gastronomia local Sugerencia CENA Proteína vegetal Dia menú temátir
Fruto do temporado	Fruta da tamparada	al horno	al horno	Fruta de temporada	Dia susceptible de festivo, consulta con tu ce
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Y I DAT
kikos de garbanzos caseros 28  Crema de verduras	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
campestres	Lentejas ECO de la huerta	Sopa de ave con fideos	Ensalada mixta		
con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo en salsa con	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria  Tortilla de queso	Albóndigas de merluza guisadas	Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas  Espaguetis salteados con pollo y	V	



ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes ***	IN THE
	Lechuga, maíz, pepino	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b>	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4	
	Espirales al pesto de albahaca	Rancho canario vegetal	Arroz con sal <mark>sa de</mark> tomate	Alubias campesinas	
	con salsa de tomate	con hortalizas		con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	De vuelta a
	Pechuga de pollo rebozado		Filete de abadejo al horno con		la colmena
	casero	Huevos rotos	picadillo de ajo y pereji	Magro asado	
	con harina de maíz	con patata			Calagrap de la Higge
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca <b>7</b>	8	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10	Lechuga, maíz, pepino	
Sopa de ave con fideos	Ensalada mediterránea		Crema de guisantes y manzana	Macarrones ECO estilo italiana	
	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas			con tomate y queso	Calaba
omo al horno en salsa con	Paella Valenciana		Pechuga de pollo empanada	Magro a las hierbas provenzales	Sabías que
dados d <mark>e zanahor</mark> ia			casera		OCTUBRE FRUTA
Fruta de temporada	con pollo, judía verde y garrofón  Fruta de temporada		con harina de maíz Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	DETEMPORADA:
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria	Manzana, plátano,
			Coditos con tomate al toque de	1::1	pera, caqui,
Guiso de lentejas juliana	Arroz con verduras	Garbanzos estofados	curry	Vichysoisse tradicional	ciruela, nectarina
Con hortalizas		con hortalizas		crema de patata y puerro	
ortilla de calabacín y cebolla	Filete de abadejo rebozado casero	Panini casero con tomate y	Muslo de pollo al estilo	Cazuela de magro guisado a	Consejos saludables
1 12		jamón serrano	chimichurri	la riojana	Con la llegada de Octubre nos llegan nue
Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	con queso Fruta de temporada	al horno con mix de especias  Batido casero	con salsa de tomate  Fruta de temporada	productos con los que podemos adereza
chuga, zanahoria, remolacha, maíz 21	Hummus con tosta 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria 24	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	nuestros platos con nuevos sabores y arc iA que esperas para probarlos!
				i	eco Ingredientes ECO Pescado sosten
Sopa de ave con letras	Arroz de montaña	Crema bretona	Macarrones ECO a la provenza	Cassoulet de garbanzos	
	con magro y costillas	Bon alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas	1	De temporada Fuente de ome
Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado	Pechuga de pollo empanada casera	Longanizas rustidas en salsa lionesa	Muslo de pollo a la naranja	Revuelto de patata	Gastronomia local Sugerencia CEN
	con harina de maíz	al horno	al horno		Proteína vegetal Dia menú temá
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Dia susceptible de festivo, consulta con tu c
kikos de garbanzos caseros 28	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
Crema de verduras			У		
campestres	Lentejas ECO de la huerta	Sopa de ave con f <mark>id</mark> eos	Ensalada mixta  Dechuga, tomate, zanahoria, maiz, atun, huevo		
on patata, puerro, zanahoria y calabacín	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria	9	duro y olivas		
omo en salsa con cous cous	Tortilla de queso	Magro guisado con patatas	Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate		
		, y			



ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentarcolidant
	Lechuga, maíz, pepino	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4	
	Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca	Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten"	Arroz con sals <mark>a de</mark> tomate	Alubias campesinas	David
	con salsa de tomate	con hortalizas		con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	De vuelta a
	Boquerón en tempura casera	Jamón serrano y queso	Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y pereji	Magro asado	la colmena
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca <b>7</b>	الد	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10	Lechuga, maíz, pepino	
opa de ave con fideos "sin	Ensalada mediterránea		Crema de guisantes y manzana	Macarrones "sin gluten" estilo italiana	
	SIN HUEVO			con tomate y queso	
omo al horno en salsa con dados de zanahoria	Paella Valenciana		Pechuga de pollo empanada casera	Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales	Sabías que
	co <mark>n poll</mark> o, judía verde y garrofón		con harina de maíz	al horno	OCTUBRE FRUTA
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	DE TEMPORADA:
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17	Lechuga, pepino, zanahoria 18	Manzana, plátano,
Guiso de lentejas juliana	Arroz con verduras	Garbanzos estofados	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate	Vichysoisse tradicional	pera, caqui, ciruela, nectarina
Con hortalizas		con hortalizas		crema de patata y puerro	
Lomo encebollado	Filete de abadejo rebozado casero	Panini casero con tomate y	Muslo de pollo al estilo	Cazuela de magro guisado a	Consejos saludables
1 13		jamón serrano	chimichurri	la riojana	Con la llegada de Octubre nos llegan nuev
Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	con queso Fruta de temporada	al horno con mix de especias  Batido casero	con salsa de tomate Fruta de temporada	productos con los que podemos adereza
chuga, zanahoria, remolacha, maíz	Hummus con nachos 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria 24	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	nuestros platos con nuevos sabores y aror iA que esperas para probarlos!
	Humimus con nacrios ZZ	Lecriuga, torriate, maiz, olivas 23		Lecriuga, zariarioria, iorribarda, olivas 25	a right specification participation and a second specification and a second
opa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz de montaña	Crema bretona	Macarrones "sin gluten" a la provenza	Cassoulet de garbanzos	eco Ingredientes ECO Pescado sostenit
giaten	con magro y costillas	🛮 🗓 On alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas		De temporada
Alitas de pollo rustidas con	Filete de merluza rebozada	Longanizas rustidas en salsa	,	1- 15	Gastronomia local Sugerencia CEN
guarnición de arroz especiado	casera	lionesa	Salmón a la naranja	Magro con patatas	
	con harina de maíz	al horno	al horno		Proteína vegetal Dia menú temáti
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Dia susceptible de festivo, consulta con tu ce
kikos de garbanzos caseros 28	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
Crema de verduras	Lentejas ECO de la huerta	Sopa de ave con fideos "sin	Ensalada mixta		
campestres on patata, puerro, zanahoria y calabacín	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria	gluten"	SIN HUEVO		
			Espaguetis "sin gluten" salteados	V	
omo en salsa con cous cous	Jamón serrano y queso	Merluza guisada con patatas	con pollo y salsa de tomate		
			con queso		
Eruta de temporada	Fruta do temporada	Eruta de temperada	Vogue		

ESPECÍFICAS





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	K
	Lechuga, maíz, pepino	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4	
	Espirales gratinados al pesto de albahaca	Rancho canario	Arroz con sal <mark>sa de</mark> tomate	Alubias campesinas	
	con salsa de tomate	con garbanzos y fideos		con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	De vuelta a
	Boquerón en tempura casera	Huevos rotos	Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y pereji	Hamburguesa de coliflor y queso al horno	la colmena
		con patata			
	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca 7	8/	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10	Lechuga, maíz, pepino	
opa de picadillo con fideos	Ensalada mediterránea		Crema de guisantes	Macarrones ECO estilo italiana	
de ave y cerdo con huevo	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas			con tomate y queso	Sabías que
Lomo s <mark>ajonia en sals</mark> a co <mark>n</mark> dados d <mark>e zanahor</mark> ia	Paella Valenciana		Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera	Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales	
	co <mark>n pollo</mark> , judía verde y garrofón			al horno	OCTUBRE FRUTA
Fruta permitida	Fruta permitida		Fruta permitida	Fruta permitida	DETEMPORADA:
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17	Lechuga, pepino, zanahoria 18	Manzana, plátano,
Guiso de lentejas juliana	Arroz tres delícias	Garbanzos estofados	Coditos con tomate al toque de curry	Vichysoisse tradicional	pera, caqui, ciruela, nectarina
Bon hortalizas	con hortalizas, guisantes y fiambre de york	con hortalizas		crema de patata y puerro	
ortilla de calabacín y cebolla	Bacalao rebozado	Pizza prosciutto	Muslo de pollo al estilo	Cazuela de magro guisado a	Consejos saludables
1			chimichurri al horno con mix de especias	la riojana	Con la llegada de Octubre nos llegan nuev
Fruta permitida	Fruta permitida	con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Batido casero con fruta permitida	con salsa de tomate Fruta permitida	productos con los que podemos adereza nuestros platos con nuevos sabores y aror
chuga, zanahoria, remolacha, maíz 21	Hummus con nachos 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria 24	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	iA que esperas para probarlos!
Sopa cubierta con letras	Arroz de montaña	Crema bretona	Macarrones ECO a la provenza	Cassoulet de garbanzos	coo Ingredientes ECO Pescado sostenit
de ave y cerdo con huevo	con magro y costillas	Bon alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas		De temporada  3 Fuente de omeg
Alitas de pollo rustidas con	Orly de merluza	Longanizas rustidas en salsa	Salmón al horno	Revuelto del chef	Gastronomia local Sugerencia CEN.
guarnición de arroz especiado	Only de mended	lionesa	Sumon arrioms		Proteína vegetal Dia menú temát
		al horno		huevo con patata y fiambre cocido	Dia susceptible de festivo, consulta con tu ce
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	
kikos de garbanzos caseros 28	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
Crema de verduras campestres	Lentejas ECO de la huerta	Sopa de cocido con fideos	En <mark>salada mixta</mark>		
on patata, puerro, zanahoria y calabacín	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria	de ave y cerdo con huevo	t≱chuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olívas		
omo en salsa con cous cous	Tortilla de queso	Albóndigas de merluza guisadas con patata dado	Espaguetis con salsa boloñesa		

nenú	MENÚ BAJO EN FRUCTOSA	OCTUI	<b>BRE 24</b>	- ATU	irco
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentarcolidar
1/2	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Crema de patata	3 Arroz blanco <mark>al ho</mark> rno con verduras permitidas	Patata asada con jam <mark>ón</mark>	De vuelta a
	Filete de merluza al limón	Tortilla francesa	Filete de abadejo al horno	Magro asado	la colmena
	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Sabores de la tierra
7	Arroz blanco al horno con	9	10	11 Pasta hervida con hortalizas	
Sopa de ave con fideos	verduras permitidas		Crema de patata	permitidas	
Lomo al horno	Pollo guisado		Pechuga de pollo en su jugo	Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales	Sabías que  OCTUBRE FRUTA
Postre permitido	Postre permitido		Postre permitido	Postre permitido	DE TEMPORADA:
14	15	16	17	18	Manzana, plátano,
Patata asada al pimentón	Arroz con pollo y verduras permitadas	Patata asada con especias	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Crema de patata	pera, caqui, ciruela, nectarina
1 1 3111					- Laborer
Tortilla francesa	Filete de abadejo al caldo corto	Pechuga de pollo al limón	Muslo de pollo al horno	Cazuela de magro guisado con hortalizas permitidas	Consejos saludables Con la llegada de Octubre nos llegan nue
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	productos con los que podemos adereza nuestros platos con nuevos sabores y arc
21	Arroz con magro v vorduras	23 Croma de hestalizas	Docto horrido con hortalizas	25	iA que esperas para probarlos!
Sopa de ave con letras	Arroz con magro y verduras permitidas	Crema de hortalizas permitidas	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Crema de patata	eco Ingredientes ECO Pescado sosten
		A 97		1	De temporada  3 Fuente de omes  Gastronomia local  Sugerencia CEN
Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado	Filete de merluza al vapor	Lomo rustido	Salmón al horno	Tortilla francesa	Proteína vegetal Dia menú temá
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Dia susceptible de festivo, consulta con tu c
Postre permitido 28	Postre permittado	30	Postre permitido	Posite permittad	
rema de verduras permitidas	Patata asada con jamón	Sopa de ave con fideos	Pasta hervida con hortalizas		
			permitidas		
Lomo asado	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno	Jam <mark>ón serrano</mark>	4	
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido		



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE- MELOCOTÓN





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	IK.
	Lechuga, maíz, pepino	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3	Lechuga, tomate, maíz, olivas	
	Espirales al pesto de albahaca	Rancho canario vegetal	Arroz con sal <mark>sa de</mark> tomate	Alubias campesinas	
	con salsa de tomate	con hortalizas		con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	De vuelta a
			Filete de abadejo al horno con		la colmena
	Boquerón en tempura casera	Huevos rotos	picadillo de aio v pereji	Magro asado	la COII i lei la
	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca <b>7</b>	ريد	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, maíz, pepino	
Sopa de ave con fideos	Ensalada mediterránea		Crema de guisantes y manzana	Macarrones ECO estilo	
	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún,		Grown and gamenton y maniaria	italiana	The state of the s
omo al horno en salsa con	huevo duro y olivas		Darkwar da walla awaran da	con tomate y queso	Sabías que
dados de zanahoria	Paella Valenciana		Pechuga de pollo empanada casera	Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales	
	co <mark>n pollo</mark> , judía verde y garrofón		con harina de maíz	al horno	OCTUBRE FRUTA
Fruta permitida	Fruta de temporada		Fruta permitida	Fruta permitida	DE TEMPORADA:
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17	Lechuga, pepino, zanahoria 18	Manzana, plátano,
Guiso de lentejas juliana	Arroz con verduras	Garbanzos estofados	Coditos con salsa de tomate	Vichysoisse tradicional	pera, caqui, ciruela, nectarina
Bon hortalizas		con hortalizas		crema de patata y puerro	
ortilla de calabacín y cebolla	Filete de abadejo rebozado casero	Panini casero con tomate y	Muslo de pollo al estilo	Cazuela de magro guisado a	Consejos saludables
ortina de calabaciii y cebolia	There de abadejo rebozado casero	jamón serrano	chimichurri	la riojana	Con la llegada de Octubre nos llegan nue
Fruta permitida	con harina de maíz Fruta permitida	con queso Fruta permitida	al horno con mix de especias  Batido casero con frutas permitidas	con salsa de tomate Fruta permitida	productos con los que podemos aderez
chuga, zanahoria, remolacha, maíz 21	Hummus con pan 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria 24	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	nuestros platos con nuevos sabores y ar ¡A que esperas para probarlos!
eriago, zariario, a, remolacita, maiz	22	zeonoga, comace, maiz, omas	zeenaga, pepino, zananona	zeenaga, zananona, iombanaa, onvas	
Sopa de ave con letras	Arroz de montaña	Crema bretona	Macarrones ECO a la provenza	Cassoulet de garbanzos	eco Ingredientes ECO Pescado soster
	con mag <mark>ro y costillas</mark>	on alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas	1	De temporada Fuente de ome
Alitas de pollo rustidas con	Filete de merluza rebozada	Longanizas rustidas en salsa	Salmón a la naranja	Revuelto de patata	Gastronomia local Sugerencia CEN
guarnición de arroz especiado	casera	lionesa	Sumon a la naranja	1 Cracks ac patata	Proteína vegetal Dia menú temá
	con harina de maíz	al horno	al horno		Dia susceptible de festivo, consulta con tu o
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Dia susceptible de lestivo, coi isulid con tu o
kikos de garbanzos caseros 28	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
Crema de verduras campestres	Lentejas ECO de la huerta	Sopa de ave con f <mark>id</mark> eos	Ensalada mixta	7/1	
on patata, puerro, zanahoria y calabacín	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria		I≱chuga, tomate, zanahoria, maiz, atun, huevo duro y olivas		
			Espaguetis salteados con pollo y		





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	1K
1/6	Lechuga, maiz, pepino 1  Macarrones "sin gluten" al  pesto de albahaca  con salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten"  con hortalizas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, maíz, olivas  Alubias campesinas  con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	De vuelta a
	Boquerón en tempura casera	Huevos rotos	Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y pereji	Magro asado	la colmena
	Fruta de temporada	con patata  Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca	ر پر	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, maíz, pepino	Subores de la derra
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Ensalada mediterránea		Crema de guisantes y manzana	Macarrones "sin gluten" estilo italiana	
omo al horno en salsa con dados de zanahoria	huevo duro y olivas  Paella Valenciana		Pechuga de pollo empanada casera	SIN QUESO  Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales	Sabías que
	con pollo, judía verde y garrofón		con harina de maíz	al horno	OCTUBRE FRUTA
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	DE TEMPORADA:
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17  Macarrones "sin gluten" con	Lechuga, pepino, zanahoria 18	Manzana, plátano, pera, caqui,
Guiso de lentejas juliana	Arroz con verduras	Garbanzos estofados	salsa de tomate	Vichysoisse tradicional	ciruela, nectarina
Bon hortalizas		con hortalizas		crema de patata y puerro	
ortilla de calabacín y cebolla	Filete de abadejo rebozado casero	Panini casero con tomate y	Muslo de pollo al estilo	Magro con tomate	Consejos saludables
Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	<b>jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta de temporada	<b>chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada	Fruta de temporada	Con la llegada de Octubre nos llegan nuevo productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y arom
chuga, zanahoria, remolacha, maíz 21	Hummus con pan 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	iA que esperas para probarlos!
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz de montaña	Crema bretona	Macarrones "sin gluten" a la provenza	Cassoulet de garbanzos	eco Ingredientes ECO Pescado sostenible
	con magro y costillas	<b>B</b> on alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas		De temporada 3 Fuente de omega:
Alitas de pollo rustidas con	Filete de merluza rebozada	Lomo en salsa lionesa	Salmón a la naranja	Revuelto de patata	Gastronomia local Sugerencia CENA
guarnición de arroz especiado	casera	LOTTO eti Salsa ilonesa	Samon a la naranja	Revuelto de patata	Proteína vegetal Dia menú temático
	con harina de maíz	al horno	al horno		Dia susceptible de festivo, consulta con tu cen
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	bia susceptible de restivo, consulta con tu cen
kikos de garbanzos caseros 28	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
Crema de verduras campestres	Lentejas ECO de la huerta	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Ensalada mixta	1	
on patata, puerro, zanahoria y calabacín	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria		I⊉chuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas		
Filete de lomo en salsa de hortalizas	Tortilla francesa	Merluza guisada con patatas	Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate		

# menú

MENÚ RÉGIMEN





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	IN THE PARTY OF TH
	Lechuga, maiz, pepino 1 Espirales salteados al pesto de albahaca	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2  Rancho canario vegetal	Lechuga, zanahoria, remolacha, maiz 3  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, maiz, olivas  Alubias campesinas	De vuelta a
	con salsa de tomate  Filete de merluza al limón	con garbanzos y fideos  Tortilla francesa	Filete de abadejo al horno con picadillo	con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  Magro asado	la colmena
			de aio y pereji		-
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Sabores de la tierra
Crudités de verdura fresca <b>7</b>	8/	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10	Lechuga, maíz, pepino	
Sopa de ave con fideos	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún,		Crema de guisantes y manzana	Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso	
omo al horno con zanahoria hervida	huevo duro y olivas  Arroz con pollo		Pechuga de pollo en su jugo	Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales	Sabías que  OCTUBRE FRUTA
( ·				al horno	DETEMPORADA:
Fruta de temporada  Chips de boniato  14	Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Fruta de temporada  Lechuga, pepino, zanahoria 18	Manzana, plátano,
Guiso de lentejas juliana	Arroz con hortalizas	Garbanzos estofados	Coditos con tomate al toque de curry	Vichysoisse tradicional	pera, caqui, ciruela, nectarina
Bon hortalizas		con hortalizas	Muslo de pollo al estilo	crema de patata y puerro	Lil. L.
ortilla de calabacín y cebolla	Filete de abadejo al caldo corto	Pechuga de pollo al limón	chimichurri	Cazuela de magro guisado	Consejos saludables
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno con mix de especias Yogur desnatado	con salsa de tomate Fruta de temporada	Con la llegada de Octubre nos llegan nue productos con los que podemos aderez nuestros platos con nuevos sabores y arc
chuga, zanahoria, remolacha, maíz 21	Hummus con pan 22	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23	Lechuga, pepino, zanahoria 24	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25	iA que esperas para probarlos!
Sopa de ave con letras	Arroz con magro	Crema bretona	Macarrones ECO a la provenza	Cassoulet de garbanzos	eco Ingredientes ECO Pescado soster
		Bon alubias blancas y hortalizas	con verduras y hierbas aromáticas		De temporada
Alitas de pollo rustidas con	Filete de merluza al vapor	Lomo rustido en salsa lionesa	Salmón al horno	Tortilla francesa	Gastronomia local Sugerencia CEI
guarnición de arroz especiado					Proteína vegetal Dia menú tema
Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno  Fruta de temporada	al horno  Fruta de temporada	Fruta de temporada	Dia susceptible de festivo, consulta con tu
kikos de garbanzos caseros 28	Lechuga, zanahoria, olivas 29	Lechuga, maíz, pepino 30	31		
Crema de verduras campestres	Lentejas ECO de la huerta	Sopa de ave con fideos	Ensalada mixta		
on patata, puerro, zanahoria y calabacín	con calabacín, pimiento rojo y zanahoria		I≱chuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas		
omo asado con cous cous	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno	Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate		