

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**.



ircosl.com

Sabors de la terra

(Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà)

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**



ircosl.com



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 1 Espirales al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta/lácteo	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
Crudités 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 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 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 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 letras 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/lácteo	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 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/lácteo	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	31	

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 1 Espirales al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta/lácteo	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 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 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 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 letras 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/lácteo	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 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/lácteo	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Albóndigas de merluza guisadas con patata dado Fruta de temporada	31	

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 con salsa de tomate</p> <p>Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten" con hortalizas</p> <p>Huevos rotos con patata 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 Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 4</p> <p>Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Magro asado Fruta de temporada</p>
<p>Crujientes de verdura fresca 7</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón 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 con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" estilo italiana con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada</p>
<p>Chips de boniato 14</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Garbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso 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 al horno con mix de especias Batido casero</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Vichyssoise tradicional crema de patata y puerro</p> <p>Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 22</p> <p>Arroz de montaña con magro y costillas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 23</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Revuelto de patata Fruta de temporada</p>
<p>kikos de garbanzos caseros 28</p> <p>Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de lomo en salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 30</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas Fruta de temporada</p>	<p>31</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
 - De temporada
 - Gastronomía local
 - Proteína vegetal
 - Pescado sostenible
 - Fuente de omega 3
 - Sugerencia CENA
 - Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	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	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	

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 Espirales gratinadas al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta permitida/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Rancho canario con garbanzos y fideos Huevos rotos con patata Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta permitida
Crujientes de verdura fresca Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	7 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta permitida	8 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta permitida	9 Crema de guisantes Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta permitida	10 Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta permitida
Chips de boniato Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta permitida	14 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Bacalao rebozado Fruta permitida	15 Lechuga, tomate, maíz, olivas Garbanzos estofados con hortalizas Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Coditos con tomate al toque de curry Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero con fruta permitida	17 Lechuga, pepino, zanahoria Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta permitida	21 Hummus con nachos Arroz de montaña con magro y costillas Orly de merluza Fruta permitida/lácteo	22 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta permitida	23 Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón al horno Fruta permitida	24 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de garbanzos Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido Fruta permitida
kikos de garbanzos caseros Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa con cous cous Fruta permitida	28 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de queso Fruta permitida/lácteo	29 Lechuga, maíz, pepino Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza guisadas con patata dado Fruta permitida	30 31	

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/gelatina sabores	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 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 Coditos con salsa de tomate Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Postre de soja	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	Humus con pan 22 Arroz de montaña con magro y costillas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada/gelatina sabores	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 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/gelatina sabores	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	31	



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
	Ensalada 1 Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Filete de merluza al limón Fruta permitida	Ensalada 2 Crema de verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 3 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	Ensalada 4 Calabacín rehogado Tortilla francesa Fruta permitida
Ensalada 7 Calabacín rehogado Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	Ensalada 8 Arroz blanco con verduras permitidas Muslo pollo al horno Fruta permitida	Ensalada 9	Ensalada 10 Crema de verduras permitidas Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	Ensalada 11 Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Filete de merluza al horno Fruta permitida
Ensalada 14 Calabacín rehogado Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 15 Arroz blanco con verduras permitidas Filete de abadejo al caldo corto Fruta permitida	Ensalada 16 Crema de verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 17 Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Muslo de pollo al horno Fruta permitida	Ensalada 18 Crema de verduras permitidas Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida
Ensalada 21 Calabacín rehogado Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	Ensalada 22 Arroz blanco con verduras permitidas Filete de merluza al vapor Fruta permitida	Ensalada 23 Crema de verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 24 Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Muslo de pollo al horno Fruta permitida	Ensalada 25 Crema de verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida
Ensalada 28 Crema de verduras permitidas Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	Ensalada 29 Calabacín rehogado Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 30 Crema de verduras permitidas Filete de merluza al horno Fruta permitida	31	

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 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten" con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Magro asado Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo al horno con zanahoria hervida Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz con hortalizas Fruta de temporada		Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 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 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Arroz con verduras Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Garbanzos estofados con hortalizas Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria 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 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" Arroz de verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Lomo rustido en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón al horno al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de garbanzos Tortilla francesa Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo asado con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de merluza al horno 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 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Boquerón en tempura casera Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten" con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Magro asado Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca 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		Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 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 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Lomo encebollado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Garbanzos estofados con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria 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 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada	Hummus con nachos Arroz de montaña con magro y costillas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de garbanzos Magro con patatas Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Pollo guisado Fruta/lácteo	Lechuga, maíz, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas 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 hervidos Boquerón en tempura casera Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Rancho canario con garbanzos y fideos Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Arroz blanco al horno Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil al horno 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
Crujientes 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	8 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	9 Crema de guisantes y manzana Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta de temporada	10 Macarrones hervidos Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	11 Chips de boniato 14 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada
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 rebocado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Garbanzos estofados con hortalizas Pizza prosciutto SIN TOMATE FRITO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Coditos hervidos 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 SIN TOMATE FRITO 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/lácteo	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 SIN TOMATE FRITO Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Cassoulet de garbanzos Tortilla de queso Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros 28 Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa con cous cous al estilo marroquí SIN TOMATE FRITO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de patata Fruta/lácteo	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	

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/lácteo 8	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
Crudités 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/lácteo	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/lácteo	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Albóndigas de merluza guisadas con patata dado Fruta de temporada	31	

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 1 Espirales al pesto de albahaca con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta/lácteo	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
Crudités 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/lácteo	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/lácteo	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos Magro guisado con patatas Fruta de temporada	31	

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 Champiñones al ajillo MACARRONES NUTRICIA salteado con salsa de tomate y albahaca Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2 Pisto asado Cazuela de patatas y hortalizas guisadas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 3 Zanahoria especiada al horno Arroz SANAVI con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 4 Parrillada de verduras al horno Guiso de patatas con hortalizas Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca 7 Patatas asadas Sopa de verduras con fideos SANAVI Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz SANAVI con hortalizas Fruta de temporada	9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Champiñones al ajillo Crema de verduras y manzana Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Verduras asadas Macarrones NUTRICIA salteado con salsa de tomate Fruta de temporada
Chips de boniato 14 Calabacín encebollado Guiso de patatas con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Pisto asado Arroz SANAVI con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Patatas fritas Pan pizza con bajo contenido en proteínas con hortalizas y tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17 Bastones de calabaza especiada al horno Macarrones NUTRICIA salteado con salsa de tomate al curry Gelatina de sabores	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Verduras salteadas a la provenzal Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Patatas encebolladas Sopa de verduras con fideos SANAVI Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas, pepino y maíz Arroz SANAVI con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 23 Champiñones al ajillo Crema de verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 24 Bravas de zanahoria especiada Macarrones NUTRICIA a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Fruta de temporada	25 Verduras salteadas a la provenzal Guiso de patatas con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 28 Champiñones al ajillo Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Pisto asado Guiso de patatas con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Patatas encebolladas Sopa de verduras con fideos SANAVI Fruta de temporada	31	

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.