



lunes

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

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

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

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

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

martes

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

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

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

Hummus de garbanzos con nachos **22**
Arroz de montaña con magro y costillas
Filete de merluza con all i oli gratinado al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

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

miércoles

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

Festivo
9

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

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

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

jueves

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

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

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

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

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **31**
Espaguetis boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso
Librito de york y queso jamón york y queso al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta

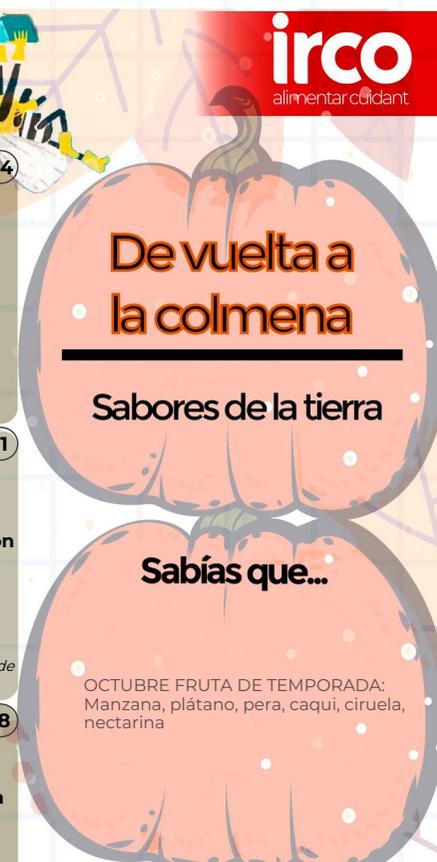
viernes

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

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

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

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



De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

- Ingredientes ECO
- 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.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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