

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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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