



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **01**

Ranxo canari amb cigrons i fideus

Ous trencats

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre **02**

Espirals gratinats al pesto d'alfabega amb salsa tomaca

Aladrocs en tempura casolana

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **03**

Fesols llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **04**

Arròs amb salsa de tomaca

Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa especiada i ous a la flamenca. Fruita

Crudides de verdures fresques **07**

Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou

Llom saxònia en salsa amb daus de safanòria al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Pastís de creïlla i bunyols de peix. Fruita

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **08**

Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruita de temporada

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

Festiu

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **10**

Crema de pèsols i poma

Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana

Fruita de temporada

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

Lletuga, dacsa, cogombre **11**

MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Filet de lluç marinat amb llima i herbes provençals al forn

Fruita de temporada

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

Xips casolans de moniato **14**

Guisat de lletilles juliana amb hortalisses

Truita de carabasseta i ceba

Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **15**

Arròs tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **16**

Cigrons estofats amb hortalisses

Cassola de magre guisat a la riojana al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de safanòria i sèpia en salsa verda. Fruita

Sabors de la terra lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **17**

Temptació italiana coditos amb tomaca al toc de curri

Pollastre argentí muslo de pollo al chimichurri

Delícia tropical batut casolà de fruites

SOPAR: Escalivada i regirat d'ou. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **18**

Vichyoisse tradicional crema de creïlla i porro

Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **21**

Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb ou

Aletes de pollastre rostides amb guarnició d'arròs especiada

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **22**

Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses

Llonganisses rostides amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita de temporada

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

Humus de cigrons amb natxos **23**

Arròs de muntanya amb magre i costilles

Orly de lluç

Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **24**

Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures

Regirat del xef ou amb creïlla i companatge cuit

Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria **25**

Macarrons ECO a la provençal amb verdures i herbes aromàtiques

Salmó a la taronja al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita

kikos casolans de cigró **28**

Crema de verdures camperes amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Llom en salsa amb cous cous a l'estil marroquí llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, olives **29**

LENTILLES ECO de l'horta

Truita de formatge

Fruita de temporada

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

Lletuga, dacsa, cogombre **30**

Sopa de putxero amb fideus amb hortalisses

Mandonguilles de lluç guisades amb creïlla dau

Fruita de temporada

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

Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives **31**

Espaguetis bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge

logurt

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

De tornada al rusc

Sabors de la terra

Sabies que...

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

Consells saludables

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

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p> <p>01 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Rancho canario con garbanzos y fideos Huevos rotos Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y chuletas de pavo. Fruta</p>	<p>02 Lechuga, maíz, pepino Espirales gratinados al pesto de albahaca con salsa tomate Boquerón en tempura casera Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y ternera picadollada. Fruta</p>	<p>03 Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta</p>	<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Calabaza especiada y huevos a la flamenca. Fruta</p>	
<p>07 Crudités de verduras frescas 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</p>	<p>08 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</p>	<p>09 Festivo</p>	<p>09 Lechuga, tomate, maíz, olivas 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</p>	<p>10 Lechuga, maíz, pepino 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</p>
<p>14 Chips caseros de boniato 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</p>	<p>15 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 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</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas Garbanzos estofados con hortalizas Cazuela de magro guisado a la riojana al horno Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>17 Sabores de la tierra 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</p>	<p>18 Lechuga, pepino, zanahoria Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>21 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</p>	<p>22 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Pimientos del padrón a la plancha y huevos al plato. Fruta</p>	<p>23 Hummus de garbanzos con nachos Arroz de montaña con magro y costillas Orly de merluza Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 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</p>	<p>25 Lechuga, pepino, zanahoria 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</p>
<p>28 kikos caseros de garbanzo 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</p>	<p>29 Lechuga, zanahoria, olivas 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</p>	<p>30 Lechuga, maíz, pepino 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</p>	<p>31 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta</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 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	Crasas	ACS	ACM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	



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** descobreix un antic mapa que la portarà a **explorar els cinc continents**





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.**



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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

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