

# SEPTIEMBRE

GENCUINA 

## Lunes

Ensalada con tomate maíz y zanahoria. <sup>8</sup>  
Macarrones integrales al pomodoro gratinados. <sup>1, 7</sup>  
Merluza con salsa Mery. <sup>4</sup>  
Fruta de temporada.

**Revuelto de setas**

## Martes

Mezclum con taquitos de queso y pipas. <sup>9</sup>  
<sup>7, 8</sup>  
Lentejas con verduras y comino.  
Alitas de pollo con hierbas provenzales.  
Fruta de temporada.

**Salmón con calabacín**

## Miércoles

Ensalada con maíz, olivas y manzana. <sup>10</sup>  
Arroz tres delicias. <sup>2, 3</sup>  
Bacalao con chips de boniato. <sup>4</sup>  
Fruta de temporada.

**Puré y tostada de pavo**

## Jueves

Ensaladilla rusa. <sup>3, 4</sup>  
Sopa de fideos con garbanzos. <sup>1</sup>  
Tortilla de calabacín y cebolla. <sup>3</sup>  
Fruta de temporada.

**Pollo y verduras a la plancha**

## Viernes

Mezclum con quinoa y fruta. <sup>12</sup>  
Puré de calabaza, zanahoria y patata.  
Lomo de cerdo con salsa suave de cebolla.  
Helado. <sup>7</sup>

**Rape y patatas al horno**

Tosta de hummus con AOVE y pimentón dulce. <sup>15</sup>  
Guisado de verduras de temporada.  
Taquitos de pavo al curry.  
Fruta de temporada.

**Tortilla de atún y pimiento**

Mezclum con tomate zanahoria y maíz. <sup>16</sup>  
Espaguetis con salsa de verduras y beicon tostado. <sup>1</sup>  
Merluza gratinada con all i oli. <sup>4</sup>  
Fruta de temporada.

**Hervido y pechuga de pollo**

Ensalada con salsa César. <sup>4, 3</sup>  
Cous - Cous con verduras. <sup>1</sup>  
Tortilla de patatas. <sup>3</sup>  
Fruta de temporada.

**Pizza de verduras con atún**

Ensalada con maíz, olivas y atún. <sup>18</sup>  
Garbanzos con espinacas.  
Muslo de pollo al tomillo.  
Fruta de temporada.

**Merluza y setas con teriyaki**

Ensalada valenciana. <sup>19</sup>  
Paella valenciana.  
Fiambre con tosta de AOVE y orégano. <sup>1, 7</sup>  
Coca de llanda. <sup>1, 3, 7</sup>

**Chuletas de pavo y berenjena**

Ensalada con tacos de queso y jamón york. <sup>22</sup>  
Albóndigas mixtas con salsa italiana.  
Tortilla de calabacín. <sup>3</sup>  
Fruta de temporada.

**Lubina con patatas al horno**

Ensalada con maíz, manzana y nueces. <sup>23</sup>  
<sup>8</sup>  
Puré de patata, zanahoria, espinacas y cebolla con picatostes caseros. <sup>1</sup>  
Bacalao con salsa de ajo y perejil. <sup>4</sup>  
Fruta de temporada.

**Burger de pollo y brócoli**

Mezclum con olivas, pipas y tomate. <sup>24</sup>  
<sup>8</sup>  
Arroz al horno.  
Tacos de rape en tempura. <sup>1</sup>  
Fruta de temporada.

**Tortilla de patata y boniato**

Ensalada con tomate, zanahoria y aceitunas.  
Alubias con calabaza y patata.  
Costilla de cerdo al horno.  
Fruta de temporada.

**Salmón al papillote**

Guacamole con sticks de zanahoria.  
Fideuá. <sup>1, 2, 4</sup>  
Tostada de queso fresco, AOVE y orégano. <sup>1, 7</sup>  
Helado. <sup>7</sup>

**Nuggets caseros con zanahoria**

Mezclum con atún y olivas. <sup>29</sup>  
<sup>4</sup>  
Lentejas con verduras.  
Fajita mexicana. <sup>1</sup>  
Fruta de temporada.

**Revuelto de gambas**

Ensalada con tomate y taquitos de queso. <sup>30</sup>  
<sup>7</sup>  
Espirales integrales a la carbonara. <sup>1, 7</sup>  
Merluza con salsa. <sup>4</sup>  
Fruta de temporada.

**Sopa de pollo y verduras**

1-GLUTEN 2-CRUSTACEOS 3-HUEVOS 4-PESCADO 5-CACAUETES 6-SOJA 7-LECHE



8-FRUTOS SECOS



9-MOSTAZA



10-SÉSAMO



11-SULFITOS



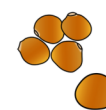
12-APIO



13-MOLUSCOS



14-ALTRAMUCES



**Vuelta al cole**

