

# SEPTIEMBRE

GENCUINA 

Lunes

8

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

Revuelto de setas

Martes

9

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

Salmón con calabacín

Miércoles

10

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

Puré y tostada de pavo

Jueves

11

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

Pollo y verduras a la plancha

Viernes

12

Mezclum con quinoa y fruta.  
Puré de calabaza, zanahoria y patata.  
Lomo de cerdo con salsa suave de cebolla.  
Helado. 7

Rape y patatas al horno

15

Tosta de hummus con AOVE y pimentón dulce. 1  
Guisado de verduras de temporada.  
Taquitos de pavo al curry.  
Fruta de temporada.

Tortilla de atún y pimiento

16

Mezclum con tomate zanahoria y maíz.  
Espaguetis con salsa de verduras y bacon tostado. 1  
Merluza gratinada con all i oli. 4  
Fruta de temporada.

Hervido y pechuga de pollo

17

Ensalada con salsa césar. 4, 3  
Cous - Cous con verduras. 1  
Tortilla de patatas. 3  
Fruta de temporada.

Pizza de verduras con atún

18

Ensalada con maíz, olivas y atún. 4  
Garbanzos con espinacas.  
Muslo de pollo al tomillo.  
Fruta de temporada.

Merluza y setas con teriyaki

19

Ensalada valenciana.  
Paella valenciana.  
Fiambre con tosta de AOVE y orégano. 1, 7  
Coca de llanda. 1, 3, 7

Chuletas de pavo y berenjena

22

Ensalada con tacos de queso y jamón york. 7  
Albóndigas mixtas con salsa italiana.  
Tortilla de calabacín. 3  
Fruta de temporada.  
Lubina con patatas al horno

23

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

Burguer de pollo y brócoli

24

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

Tortilla de patata y boniato

25

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

Salmón al papillote

26

Guacamole con sticks de zanahoria.  
Fideuá. 1, 2, 4  
Tostada de queso fresco, AOVE y orégano. 1, 7  
Helado. 7  
Nuggets caseros con zanahoria

29

Mezclum con atún y olivas. 4  
Lentejas con verduras.  
Fajita mexicana. 1  
Fruta de temporada.

Revuelto de gambas

30

Ensalada con tomate y taquitos de queso. 7  
Espirales integrales a la carbonara. 1, 7  
Merluza con salsa. 4  
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-APIÓ



13-MOLUSCOS



14-ALTRAMUCES



Vuelta al cole