

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.

Lechuga, lombarda, maíz **07**
Sopa castellana con letras de ave y cerdo
Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria al horno
Fruta de temporada

CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta

martes

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz **01**
Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras
Boquerón en tempura rebozado casero
Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y huevos a la flamenca. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **08**
Paella alicantina con pollo y magro de cerdo
Huevo duro con queso
Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de york. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, maíz, olivas **02**
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimienta roja y puerro
Fruta de temporada

CENA: Calabaza especiada y sardinas marinadas. Fruta

Festivo

jueves

Lechuga, remolacha, pepino **03**
Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Focaccia al gusto y chuletas de pavo. Fruta

Zanahoria, maíz, olivas **10**
Crema de guisantes con manzana
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta

viernes

Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz **04**
Espirales italiana con tomate y queso
Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimienta
Yogur

CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **11**
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche
Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta roja
Yogur

CENA: Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz, olivas **14**
Lentejas jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta

Sabores de la tierra **15**
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Tentación italiana Tornillos al pesto de albahaca (con salsa de hortalizas, tomate y queso)
Pollo argentino (muslo de pollo al chimichurri) con pimienta, zanahoria y cebolla al horno
Delicia tropical
Batido casero de fruta

CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**
Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta

Hummus de garbanzos con nachos **17**
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo
Fruta de temporada

CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **18**
Crema de calabacín con picatostes
Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaina. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **21**
Sopa cubierta con estremitas de ave y cerdo con huevo
Albóndigas en salsa carne de cerdo con salsa de tomate
Fruta de temporada

CENA: Timbar de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **22**
Arroz de otoño con setas y calabaza
Rodaja de merluza rebozada
Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **23**
Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín
Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras
Fruta de temporada

CENA: Pimientos del padrón asados y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**
MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso
Salmón a la naranja al horno
Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz, olivas **25**
Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas
Yogur

CENA: Berenjena con soja y miel, y huevos al plato. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **28**
Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno
Fruta de temporada

CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **29**
Fideuá gandiense con pescado y marisco
Huevo duro con jamón serrano
Yogur

CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **30**
LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla
Tortilla de queso
Fruta de temporada

CENA: Milhojas de verduras y pescado blanco con salsa de puerro. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha **31**
Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo
Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. 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	Crasas	ACS	ACM	AGP
3476kj				
831kcal	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
89g	22.2g	30.8g	2.8g	

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·liciti 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, remolatxa, safanòria, dacsa **01**

Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures

Aladrocs en tempura arrebossats casolà

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i ous a la flamenca. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **02**

Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pernil dolç

Cuixa de pollastre a la portuguesa amb xampinyó, pimentó roig i porro

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa especiada y sardines marinades. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre **03**

Estofat de llentilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Focaccia al gust i xulles de titot. Fruita

Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa **04**

Espirals italiana amb tomaca i formatge

Filet de merluza a la riojana al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó

logurt

SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa **07**

Sopa castellana amb lletres d'au i porc

Llom saxònia en salsa amb daus de pastanaga al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **08**

Paella alacantina amb pollastre i magre de porc

Ou dur amb formatge

Fruita de temporada

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

Festiu

Safanòria, dacsa, olives **10**

Crema de pèsols amb poma

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa **11**

MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet

Lluç rostit

al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig

logurt

SOPAR: Menestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa, olives **14**

Llenties jardinera amb arròs amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

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

Sabors de la terra **15**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Temptació italiana Caragol al pesto de alfàbega (amb salsa d'hortalisses, tomaca i formatge)

Pollastre argentí (cuixa de pollastre al chimichurri) amb pimentó, safanòria i ceba al forn

Delícia tropical

Batut casolà de fruita

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

Lletuga, safanòria, olives **16**

Fesols a l'hortolana amb ceba, safanòria i carabasseta

Truita de creïlla

Fruita de temporada

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

Hummus de cigrons amb nachos **17**

Arròs amb salsa de tomaca

Llongnisses rostides al forn amb carn de porc

Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i remanat d'ou. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa **18**

Crema de carabasseta amb crostons

Llom en salsa espanyola al horno con tomate y hortalizas

Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **21**

Sopa coberta amb estrelletes d'au i porc amb ou

Mandonguilles en salsa carn de porc amb salsa de tomaca

Fruita de temporada

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

Lletuga, remolatxa, cogombre **22**

Arròs de tardor amb bolets i carabassa

Rodanx de lluç arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **23**

Cassoulet de cigrons amb safanòria, ceba i carabasseta

Ous a la flamenca al forn amb salsa de tomàquet i verdures

Fruita de temporada

SOPAR: Pebrots del padró rostits i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa **24**

MACARRONS ECO pomodoro amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge

Salmó a la taronja al forn

Fruita de temporada

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

Lletuga, remolatxa, dacsa, olives **25**

Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses

Cuixa de pollastre amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses

logurt

SOPAR: Albergina amb soja i mel, i ous al plat. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives **28**

Crema de verdures llauradores creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Llom saxònia amb salsa de ceba al forn

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **29**

Fideuà gandiense amb pescado i marisc

Ou dur amb pernil

logurt

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

Lletuga, llombarda, dacsa **30**

LENTILLES ECO amb verdures amb safanòria, carbassa, carabasseta i ceba

Truita de formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau amb salsa de porro. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa **31**

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

Putxero complet amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i remanat 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 amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- 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
3476kj				
831kcal	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
89g	22.2g	30.8g	2.8g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Ensalada permitida 1 Patata y zanahoria hervida Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Ensalada permitida 2 Arroz con verduras de temporada Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Ensalada permitida 3 Verduras salteadas con guarnición de arroz Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Ensalada permitida 4 Macarrones "sin gluten" con verduras Filete de merluza al caldo corto al horno Yogur
Ensalada permitida 7 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada	Ensalada permitida 8 Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Jamón serrano y queso Fruta de temporada		Ensalada permitida 10 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Ensalada permitida 11 Macarrones "sin gluten" con champiñón Rustidera de merluza al horno con patata y verduras Yogur
Ensalada permitida 14 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Ensalada permitida 15 Macarrones "sin gluten" con verduras Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Batido casero	Ensalada permitida 16 Verduras salteadas con guarnición de arroz Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Ensalada permitida 17 Arroz con coliflor y hortalizas Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Ensalada permitida 18 Crema de calabacín Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Ensalada permitida 21 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo con hortalizas Fruta de temporada	Ensalada permitida 22 Arroz de otoño con setas Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Ensalada permitida 23 Verduras salteadas con guarnición de arroz Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Ensalada permitida 24 Macarrones "sin gluten" con verduras Cazuela de magro con ajetes Fruta de temporada	Ensalada permitida 25 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo asado al horno Yogur
Ensalada permitida 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Ensalada permitida 29 Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Pechuga de pollo a la plancha Yogur	Ensalada permitida 30 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Ensalada permitida 31 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	

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
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y pimiento Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortillas de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Espirales italiana con tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Savia de soja
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa de ave con letras Hamburguesa falafel en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 Arroz con pollo y verduras Huevo duro con fiambre de pavo Fruta de temporada		Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Savia de soja
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Tornillos al pesto de albahaca con salsa de hortalizas, tomate Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Savia de soja	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Hummus con nachos 17 Arroz con salsa de tomate Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacín con picatostes Pechuga de pollo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa de ave con estrellitas Pechuga de pollo con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 22 Arroz de otoño con setas y calabaza Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Savia de soja
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29 Fideuá gandiense sin pescado Huevo duro con fiambre de pavo Savia de soja	Lechuga, lombarda, maíz 30 LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1</p> <p>Garbanzos de la huerta con hortalizas</p> <p>Lomo rebozado casero con haruna de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, tomate, olivas 2</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 3</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con verduras</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Cazuela de magro con ajetes Yogur</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz 7</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Paella alicantina con pollo y magro de cerdo</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Zanahoria, maíz, olivas 9</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Zanahoria, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Cazuela de magro con hortalizas Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Batido casero</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa de tomate al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 22</p> <p>Arroz de otoño con setas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 24</p> <p>Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano</p> <p>Cazuela de magro con ajetes Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28</p> <p>Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29</p> <p>Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 30</p> <p>LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Garbanzos de la huerta con hortalizas Lomo rebozado casero con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Arroz con verduras de temporada Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de lentejas campesinas con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Cazuela de magro con ajetes Yogur
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Cazuela de magro con hortalizas Yogur
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pechuga de pollo rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Batido casero	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Hummus con pan 17 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacín Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 22 Arroz de otoño con setas Pechuga de pollo rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano Cazuela de magro con ajetes Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29 Fideuá de verduras con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo a la plancha Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 30 LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	

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
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Garbanzos de la huerta con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Arroz con verduras de temporada Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de lentejas campesinas con verduras Tortillas de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Espirales italiana con tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Savia de soja
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa de ave con letras Lomo en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Huevo duro con jamón serrano Fruta de temporada		Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Rustidera de merluza al horno con patata y verduras Savia de soja
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Tornillos al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Savia de soja	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Hummus con pan 17 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacin Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa de ave con estrellitas Lomo en salsa de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 22 Arroz de otoño con setas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano Salmón en su jugo al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Savia de soja
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29 Fideuá gandiense con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Savia de soja	Lechuga, lombarda, maíz 30 LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	

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
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Garbanzos de la huerta con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Arroz con verduras de temporada Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de lentejas campesinas con verduras Tortillas de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Espirales italiana con tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Savia de soja
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa de ave con letras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 Arroz con pollo y verduras Huevo duro Fruta de temporada		Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Rustidera de merluza al horno con patata y verduras Savia de soja
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Tornillos al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Savia de soja	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Hummus con pan 17 Arroz con salsa de tomate Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacin Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa de ave con estrellitas Pechuga de pollo con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 22 Arroz de otoño con setas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano Salmón en su jugo al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Savia de soja
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29 Fideuá gandiense con pescado y marisco Pechuga de pollo a la plancha Savia de soja	Lechuga, lombarda, maíz 30 LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	

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
	Ensalada permitida 1 Patata y zanahoria hervida Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 2 Arroz con verduras de temporada Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 3 Verduras salteadas Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 4 Espirales con verduras Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada permitida
Ensalada permitida 7 Sopa de ave sin pasta, sin arroz Lomo asado con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 9 Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Huevo duro con queso Fruta de temporada permitida		Ensalada permitida 10 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 11 MACARRONES ECO con champiñón Filete de merluza al vapor al horno Fruta de temporada permitida
Ensalada permitida 14 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 15 Tornillos al pesto de albahaca con salsa de hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 16 Verduras salteadas Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 17 Arroz con coliflor y hortalizas Lomo rustido al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 18 Crema de calabacín sin patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada permitida
Ensalada permitida 21 Sopa de ave sin pasta, sin arroz Pechuga de pollo con hortalizas Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 22 Arroz de otoño con setas Filete de merluza al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 23 Verduras salteadas Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 24 MACARRONES ECO verduras Salmón en su jugo al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 25 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada permitida
Ensalada permitida 28 Crema de verduras campestres sin patata Pechuga de pollo con hortalizas Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 29 Fideuá gandiense con pescado y marisco Huevo duro con queso Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 30 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 31 Sopa de ave sin pasta, sin arroz Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada permitida	

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.

Alimentos prohibidos: legumbres, pan, maíz, fiambres, embutidos, derivados cárnicos, rebozados, precocinados, salsas. Fruta en almibar, zumos, helados, mermeladas, azúcar, bollería.

Alimentos ocasionales (1 vez a la semana): arroz, pasta y patata (servir hervida o al horno).

Condimentos: especias, sal, limón y aceite de oliva.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Garbanzos de la huerta con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Arroz con verduras de temporada Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de alubias campesinas con verduras Tortillas de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Huevo duro con queso Fruta de temporada		Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Rustidera de merluza al horno con patata y verduras Yogur
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Alubias a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Batido casero	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Humus de garbanzos 17 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacín Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas en salsa carne de cerdo con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 22 Arroz de otoño con setas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano Salmón en su jugo al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Alubias con hortalizas Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29 Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 30 Alubias con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	

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
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Patata y zanahoria hervida Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Arroz con verduras de temporada Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de lentejas campesinas con verduras Tortillas de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Espirales italiana con tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa de ave con letras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 Arroz con pollo y verduras Huevo duro con queso Fruta de temporada		Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Rustidera de merluza al horno con patata y verduras Yogur
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Tornillos al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Batido casero	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Verduras salteadas con guarnición de arroz Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 17 Arroz con salsa de tomate Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacin Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa de ave con estrellitas Pechuga de pollo con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 22 Arroz de otoño con setas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Verduras salteadas con guarnición de arroz Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano Salmón en su jugo al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29 Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 30 LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	

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
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Garbanzos de la huerta con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Arroz con verduras de temporada Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de alubias campesinas con verduras Tortillas de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Huevo duro con queso Fruta de temporada		Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Rustidera de merluza al horno con patata y verduras Yogur
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Alubias a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Batido casero	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Humus de garbanzos 17 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacín Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas en salsa carne de cerdo con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 22 Arroz de otoño con setas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano Salmón en su jugo al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Alubias con hortalizas Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29 Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 30 Alubias con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	

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
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y pimiento Boquerón en tempura rebozado casero Fruta de temporada	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortillas de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Espirales italiana con tomate y queso Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa de ave con letras Hamburguesa falafel en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 Arroz con pollo y verduras Huevo duro con queso Fruta de temporada		Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Yogur
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Tornillos al pesto de albahaca con salsa de hortalizas, tomate y queso Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Batido casero	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Hummus con nachos 17 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacín con picatostes Pechuga de pollo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas de ave en salsa al horno con tomate Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 22 Arroz de otoño con setas y calabaza Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29 Fideuá gandiense con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 30 LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	

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
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y pimiento Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Arroz con verduras de temporada Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Espirales con verduras Filete de merluza al caldo corto al horno Yogur edulcorado
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa de ave con letras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 Arroz con pollo y verduras Huevo duro con queso Fruta de temporada		Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 MACARRONES ECO con champiñón Filete de merluza al vapor al horno Yogur edulcorado
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Tornillos al pesto de albahaca con salsa de hortalizas Muslo de pollo al horno Yogur edulcorado	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Hummus con pan 17 Arroz con coliflor y hortalizas Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacín Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa de ave con estrellitas Pechuga de pollo con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 22 Arroz de otoño con setas y calabaza Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 MACARRONES ECO verduras Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Muslo de pollo asado al horno Yogur edulcorado
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29 Fideuá gandiense con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur edulcorado	Lechuga, lombarda, maíz 30 LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	

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
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras Boquerón en tempura rebozado casero Yogur	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Yogur	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortillas de patata y calabacín Yogur	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Espirales italiana con tomate y queso Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa castellana con letras de ave y cerdo Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9 Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Huevo duro con queso Yogur		Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de guisantes Solomillo de pollo empanado Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 MACARRONES ECO con bacon ahumado salsa carbonara con leche Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Yogur
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Bacalao rebozado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Tornillos al pesto de albahaca con salsa de hortalizas, tomate y queso Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Yogur	Hummus con nachos 17 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacín con picatostes Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo Lomo en salsa al horno con salsa de hortalizas Yogur	Lechuga, remolacha, pepino 22 Arroz de otoño con setas y calabaza Rodaja de merluza rebozada Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso Salmón en su jugo al horno Yogur	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29 Fideuá gandiense con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 30 LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Tortilla de queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas 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, remolacha, zanahoria, maíz 1</p> <p>Garbanzos de la huerta con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, tomate, olivas 2</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 3</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con verduras</p> <p>Tortillas de patata y calabacín Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4</p> <p>Espirales italiana con tomate</p> <p>Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz 7</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Paella alicantina con pollo y magro de cerdo</p> <p>Huevo duro con queso Fruta de temporada permitida</p>	<p>Zanahoria, maíz, olivas 9</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida</p>	<p>Zanahoria, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Rustidera de merluza al horno con patata y verduras Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15</p> <p>Tornillos al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18</p> <p>Crema de calabacin</p> <p>Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Lomo en salsa de tomate al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 22</p> <p>Arroz de otoño con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 24</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano</p> <p>Salmón en su jugo al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28</p> <p>Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con jamón serrano Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 30</p> <p>LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de queso Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida</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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1</p> <p>Garbanzos de la huerta con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, tomate, olivas 2</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 3</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con verduras</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Yogur</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz 7</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Paella alicantina con pollo y magro de cerdo</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida</p>		<p>Zanahoria, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Rustidera de merluza al horno con patata y verduras Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa de tomate al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 22</p> <p>Arroz de otoño con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 24</p> <p>Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano</p> <p>Salmón en su jugo al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28</p> <p>Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29</p> <p>Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 30</p> <p>LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida</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.



MENÚ OCTUBRE

Sabores de la tierra

(Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda)

Tentación italiana

(Tornillos al pesto de albahaca)

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.**





MENÚ OCTUBRE

Sabors de la terra

(Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda)

Temptació italiana

(Espirals al pesto de alfàbega)

Pollastre argentí

(Cuixa de pollastre a l'estil chimichurri)

Delícia tropical

(Batut casolà de fruites)



A l'octubre, **ABJota** descobrix un antic mapa que la portarà a **explorar els cinc continents**

