



### 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.

Crudités de verduras frescas **07**  
**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

Chips caseros de boniato **14**  
**Guisado de lentejas juliana** con hortalizas  
**Tortilla de cebolla**  
Fruta de temporada  
CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **21**  
**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

kikos caseros de garbanzo **28**  
**Crema de verduras campesres** 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

### martes

Lechuga, maíz, pepino **01**  
**Espiraes gratinados al pesto de albahaca**  
Boquerón en tempura casera  
Fruta de temporada  
CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta

**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

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **15**  
**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

Hummus de garbanzos con nachos **22**  
**Arroz de montaña** con magro y costillas  
**Filete de merluza con all i oli gratinado** al horno  
Fruta de temporada  
CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **29**  
**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

### miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **02**  
**Rancho canario** con garbanzos y fideos  
**Huevos rotos**  
Fruta de temporada  
CENA: Brócoli paraíso y chuletas de buevo. Fruta

**Festivo** **9**

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**  
**Garbanzos estofados** con hortalizas  
**Pizza prosciutto** con fiambre de york, tomate y queso  
Fruta de temporada  
CENA: Crema de zanahoria y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**  
**Crema bretona** con alubias blancas y hortalizas  
**Longanizas rustidas en salsa lionesa** de cerdo al horno con salsa de cebolla al horno  
Fruta de temporada  
CENA: Pimientos del padrón a la plancha y huevos al plato. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **30**  
**Sopa de cocido con fideos** de ave y cerdo con huevo  
**Albóndigas de merluza guisadas con patata dado**  
Fruta de temporada  
CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta

### jueves

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **03**  
**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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**  
**Crema de guisantes y manzana**  
**Solomillo de pollo al horno con salsa tártara casera**  
Fruta de temporada  
CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta

Sabores de la tierra **17** lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
Tentación italiana **17** coditos con tomate al toque de curry  
Pollo argentino **17** muslo de pollo al chimichurri  
Delicia tropical **17** batido casero de frutas  
CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **24**  
**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

**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

### viernes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **04**  
**Crema griega** con alubias, calabaza, zanahoria y puerro  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta de temporada  
CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **11**  
**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

Lechuga, pepino, zanahoria **18**  
**Vichysoisse tradicional** crema de patata y puerro  
**Cazuela de magro guisado a la riojana** al horno  
Fruta de temporada  
CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **25**  
**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



**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	



### 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, dacsca, cogombre **01**  
**Espirals gratinats al pesto d'alfàbega** amb salsa tomaca  
Aladrocs en tempura casolana  
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **02**  
**Ranxo canari** amb cigrons i fideus  
**Ous trencats**  
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **03**  
**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

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **04**  
**Crema grega** amb fesols, carabassa, carlota i porro  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
Fruita de temporada

SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita

Crudités 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, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Paella valenciana** amb pollastre, bajoca i garrofó  
Fruita de temporada

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

### Festiu

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **10**  
**Crema de pèsols i poma**  
**Rel·lom de pollastre al forn amb salsa tàrtara casolana**  
Fruita de temporada

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

Lletuga, dacsca, 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 ceba**  
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i l·lom 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, dacsca, olives **16**  
**Cigrons estofats** amb hortalisses  
**Pizza prosciutto** amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita de temporada

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

**Sabors de la terra** lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**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  
**Cassola de magre guisat a la riojana** al forn  
Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **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

Hummus de cigrons amb natxos **22**  
**Arròs de muntanya** amb magre i costilles  
**Filet de lluç amb all i oli gratinat** al forn  
Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **23**  
**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

Lletuga, cogombre, safanòria **24**  
**Macarrons ECO a la provença** amb verdures i herbes aromàtiques  
**Salmó a la taronja** al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **25**  
**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

kikos casolans de cigró **28**  
**Crema de verdures campestres** amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Llom en salsa amb cous cous a l'estil marroquí** l·lom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

SOPAR: Mil·lullis 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, dacsca, cogombre **30**  
**Sopa de putxero amb fideus** d'au i porc amb ou  
**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, dacsca, ou dur i olives  
**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 amanir 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
- Suggeriment 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	Sucre	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	



## **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.**





## **MENÚ OCTUBRE**

### **Sabors de la terra**

(Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà)

### **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**





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>1</b> <b>Espirales al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Pechuga de pollo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b> <b>Rancho canario vegetal</b> con hortalizas <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema griega con alubias</b> Bon alubias, calabaza, zanahoria y puerro <b>Magro asado</b> Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	<b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Pechuga de pollo empanada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Magro a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> Bon hortalizas <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	Hummus con tosta <b>22</b> <b>Arroz de montaña</b> con magro y costillas <b>Pechuga de pollo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b> <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Muslo de pollo a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Revuelto de patata</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo en salsa con cous cous</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Magro guisado con patatas</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> 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
	Lechuga, maíz, pepino <b>1</b> <b>Espirales al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Pechuga de pollo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b> <b>Rancho canario vegetal</b> con hortalizas <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema griega con alubias</b> Bon alubias, calabaza, zanahoria y puerro <b>Magro asado</b> Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>8</b> <b>Ensalada mediterránea</b> SIN ATÚN <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	<b>9</b> <b>Ensalada mediterránea</b> SIN ATÚN <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Pechuga de pollo empanada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Magro a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> Bon hortalizas <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Pechuga de pollo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	Hummus con tosta <b>22</b> <b>Arroz de montaña</b> con magro y costillas <b>Pechuga de pollo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b> <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Muslo de pollo a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Revuelto de patata</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo en salsa con cous cous</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Magro guisado con patatas</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> SIN ATÚN <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> 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
	Lechuga, maíz, pepino <b>1</b> <b>Espirales salteados al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b> <b>Rancho canario vegetal</b> con garbanzos y fideos <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema griega con alubias</b> Bon alubias, calabaza, zanahoria y puerro <b>Magro asado</b> Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo al horno con zanahoria hervida</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Arroz con pollo</b> Fruta de temporada	<b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> Bon hortalizas <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz con hortalizas</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Yogur desnatado	Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de magro guisado</b> con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>22</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b> <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Lomo rustido en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Salmón al horno</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo asado con cous cous</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> Yogur desnatado	

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, maíz, pepino <b>1</b> <b>Espirales gratinados al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b> <b>Rancho canario vegetal</b> con garbanzos y fideos <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema griega con alubias</b> Bon alubias, calabaza, zanahoria y puerro <b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b> Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> con pollo HALAL <b>Pechuga de pollo HALAL en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>8</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Arroz con pollo HALAL</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	<b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Pechuga de pollo HALAL al horno con salsa tártara casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> Bon hortalizas <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz con hortalizas</b> <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza de vegetal</b> con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> <b>Muslo de pollo HALAL al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de HALAL pollo guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa de ave con letras</b> con pollo HALAL <b>Muslo de pollo HALAL rustido con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>22</b> <b>Arroz de verduras</b> <b>Filete de merluza con all i oli gratinado</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b> <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Pollo HALAL en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Salmón a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Revuelto de patatas</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Pechuga de pollo HALAL en salsa con cous cous</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> con pollo HALAL <b>Albóndigas de merluza guisadas con patata dado</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo HALAL y salsa de tomate gratinados</b> Yogur	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

Los derivados cárnicos incluidos en el menú son elaborados con carne con certificado halal  
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, maíz, pepino <b>1</b> <b>Espirales gratinados al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b> <b>Rancho canario vegetal</b> con garbanzos y fideos <b>Tumbet mallorquín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Verduras salteadas con lentejas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema griega con alubias</b> Bon alubias, calabaza, zanahoria y puerro <b>Pisto asado</b> Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Cous cous salteado con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>8</b> <b>Ensalada mediterránea</b> SIN HUEVO NI ATÚN <b>Arroz con champiñón y coliflor</b> Fruta de temporada	<b>9</b> <b>Ensalada mediterránea</b> SIN HUEVO NI ATÚN <b>Arroz con champiñón y coliflor</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Orly de verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> SIN QUESO <b>Salteado de verduras con legumbres</b> Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> Bon hortalizas <b>Calabacín encebollado con patata al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz blanco con salsa de tomate y garbanzos</b> <b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> <b>Salteado de verduras con legumbres</b> Gelatina de sabores	Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b> <b>Crema de legumbres</b> <b>Pisto asado</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa minestrone con letras</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel con arroz blanco especiado</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>22</b> <b>Arroz de verduras y garbanzos</b> <b>Orly de verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b> <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Calabacín encebollado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Tumbet mallorquín</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Patata encebollada al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Garbanzos salteados al pimentón</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> SIN HUEVO NI ATÚN <b>Espaguetis con salsa de hortalizas</b> Postre de soja	

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, maíz, pepino <b>1</b> <b>Espirales gratinados al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b> <b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema griega con alubias</b> Bon alubias, calabaza, zanahoria y puerro <b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b> Fruta permitida
Crudité de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta permitida	<b>8</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta permitida	<b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes</b> <b>Solomillo de pollo al horno con salsa tártara casera</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</b> al horno Fruta permitida
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> Bon hortalizas <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york <b>Bacalao rebozado</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero con fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta permitida	Hummus con nachos <b>22</b> <b>Arroz de montaña</b> con magro y costillas <b>Filete de merluza con all i oli gratinado</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b> <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Salmón al horno</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y fiambre cocido Fruta permitida
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo en salsa con cous cous</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas de merluza guisadas con patata dado</b> Fruta permitida	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y 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
	Lechuga, maíz, pepino <b>1</b> <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b> <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema griega con alubias</b> Bon alubias, calabaza, zanahoria y puerro <b>Magro asado</b> Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	<b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Pechuga de pollo empanada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> Bon hortalizas <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Macarrones "sin gluten" con tomate al toque de curry</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Magro con tomate</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>22</b> <b>Arroz de montaña</b> con magro y costillas <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b> <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Lomo en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Salmón a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Revuelto de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Filete de lomo en salsa de hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Albóndigas de merluza guisadas con patata dado</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> 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
	Lechuga, maíz, pepino <b>1</b> <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b> <b>Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten"</b> con hortalizas <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema griega con alubias</b> Bon alubias, calabaza, zanahoria y puerro <b>Magro asado</b> Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada mediterránea</b> SIN HUEVO <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	<b>8</b> <b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Pechuga de pollo empanada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> Bon hortalizas <b>Lomo encebollado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>22</b> <b>Arroz de montaña</b> con magro y costillas <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b> <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Salmón a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Magro con patatas</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo en salsa con cous cous</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> SIN HUEVO <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> 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
	Lechuga, maíz, pepino <b>1</b> <b>Espirales gratinados al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b> <b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema griega con alubias</b> Bon alubias, calabaza, zanahoria y puerro <b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b> Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>8</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	<b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Solomillo de pollo al horno con salsa tártara casera</b> Fruta de temporada	<b>11</b> <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> Bon hortalizas <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>22</b> <b>Arroz de montaña</b> con magro y costillas <b>Filete de merluza con all i oli gratinado</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b> <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Salmón a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y fiambre cocido Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo en salsa con cous cous</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas de merluza guisadas con patata dado</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y 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
	Lechuga, maíz, pepino <b>1</b> <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b> <b>Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten"</b> con hortalizas <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema griega con alubias</b> Bon alubias, calabaza, zanahoria y puerro <b>Magro asado</b> Fruta de temporada
Crudité de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	<b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Pechuga de pollo empanada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" <b>22</b> <b>Arroz de montaña</b> con magro y costillas <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b> <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Salmón a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Revuelto de patata</b> Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Filete de lomo en salsa de hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> 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.