



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 campestes 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 alioli 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

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
- 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

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

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, dacsa, cogombre 01
Espirals gratinats al pesto d'alfabega
 amb tomaca

Aladrocs en tempura casolana
 Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. 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

Xips casolans de moniato 14
Guisat de lletilles juliana
 amb hortalisses

Truita de ceba
 Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa 21
Sopa coberta amb lletres
 d'au i porc amb ou

Aletes de pollastre rostides amb guarnició d'arròs especiada
 Fruita de temporada

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

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
 llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita de temporada

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

dimarts

Lletuga, dacsa, cogombre 01
Espirals gratinats al pesto d'alfabega
 amb tomaca

Aladrocs en tempura casolana
 Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Amanida mediterrània
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, 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

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

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, 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

dimecres

Lletuga, safanòria, llombarda, olives 02
Ranxo canari
 amb cigrons i fideus

Ous trencats
 Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita

Festiu 9

Lletuga, tomaca, dacsa, 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

Lletuga, tomaca, dacsa, 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, dacsa, 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

dijous

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa 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, dacsa, olives 10
Crema de pèsols i poma

Rellom de pollastre al forn amb salsa tàrtara casolana
 Fruita de temporada

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

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

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 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

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

Espaguetis bolonyesa
 amb carn picada de porc, tomaca i formatge

logurt

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

divendres

Lletuga, tomaca, dacsa, 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

Lletuga, dacsa, cogombre 11
MACARRONS ECO estil napolitana
 amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Filet de lluç marinat amb llima i herbes provençals
 al forn
 Fruita de temporada

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

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, 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



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
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	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

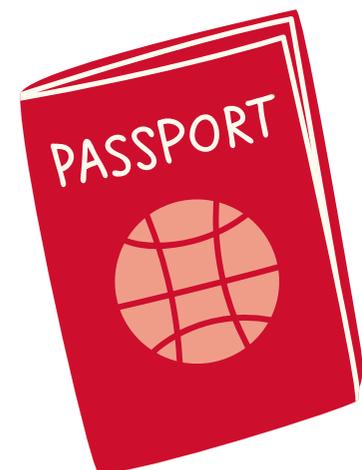
(Muslo de pollo al estilo chimichurri)

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

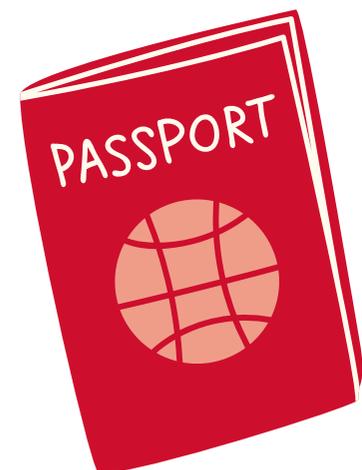
(Cuixa de pollastre a l'estil chimichurri)

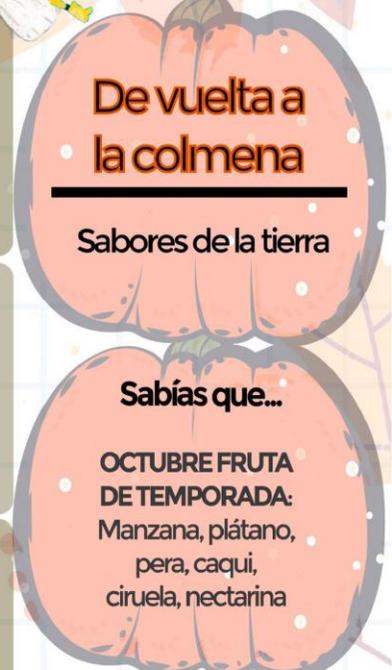
Delícia tropical

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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

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

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

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