



## **Menú Octubre**

### **Ensalada reina**

(lechuga, zanahoria, pepino, maíz)

### **Crema polinizada de guisantes y manzana**

### **Muslo de pollo a la miel de Maya**

(al horno)

### **Yogur de ABJota**

(de chocolate)

En Octubre, ABJota se presenta y nos invita a conocer a sus amigas insectos con las que no para de tener divertidas aventuras.





## **Menú Octubre**

### **Amanida regna**

(lletuga, carlota, cogombre, dacsá)

### **Crema polinitzada de pésols i poma**

### **Cuixa de pollastre a la mel de Maia**

(al forn)

### **logurt d'ABJota**

(de xocolate)

A l'octubre, ABJota es presenta i ens convida a conéixer als seus amigues insectes amb les quals no para de tindre divertides aventures.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>02</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa de tomate al horno</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Consomé y picadillo andaluz. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>03</b></p> <p><b>Garbanzos a la burgalesa</b> con panceta y verduras</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y chuletas de pavo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>04</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y pescado azul al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>05</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón al horno</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y huevo a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, rabano, zanahoria, maíz <b>06</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</i></p>
<p><b>Festivo</b> <b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterranea con picatostes</b> con hortalizas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra a la pimienta y sepia al ajillo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena con soja y miel, y pavo a la naranja. Fruta</i></p>	<p><b>Festivo</b> <b>12</b></p>	<p><b>Festivo</b> <b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guisado de lentejas ECO</b> con hortalizas</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Vichysoise y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</b></p> <p><b>Revuelto campero</b> con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada de otoño con vinagreta de naranja</b> lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Espaguetis boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Timbal de verduras a la parmesana y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Boqueron en tempura casera</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y remolacha, y revuelto de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema polinizada de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel de Maya</b> al horno</p> <p><b>Yogur de ABJota</b> de chocolate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Mini pizza de calabacín y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz integral</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres con picatostes</b></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de ciruelas</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco rebozado casero con cereales de maíz. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panaderas y ternera en adobo casero. Fruta</i></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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.</p>		



**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**“Piuleta i Tronaor”**

**9 octubre**  
**Día de la C.Valenciana**

**Sabías que...**

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN.ECO.

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

**Consejos saludables**

ABJota nos recomienda que, aunque lo mejor es acostumbrarnos al sabor natural de los alimentos, si vamos a endulzar nuestros platos, lo hagamos con miel en lugar de azúcar, pero ¡jojo piolo! en cantidad controlada.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>02</b></p> <p><b>Crema de safanòria</b></p> <p><b>Mangondulles en salsa de tomaca</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Consomé i picada andalusa. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa, olives <b>03</b></p> <p><b>Cigrons a la burgalesa</b> amb cansalada i verdures</p> <p><b>Varetes de lluç</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>04</b></p> <p> <b>Arròs amb verdures de temporada</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Carabassa especiada i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives <b>05</b></p> <p><b>Llentilles llauradors</b> amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre rostit a la llima</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de carabasseta i ou a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, rave, safanòria, dacsa <b>06</b></p> <p><b>Cargols amb tomaca i olivas</b></p> <p><b>Filet de lluç amb salsa meri</b> al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterrània amb crostons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Minestra al pebre i sépia amb allada. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives <b>11</b></p> <p> <b>MACARRONS ECO toscana</b> amb tomaca, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita francesa</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Albergínia amb soja i mel, i titot a la taronja. Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Festiu</b></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>16</b></p> <p> <b>Guisat de lentilles ECO</b> amb hortalisses</p> <p><b>Rodanxa de lluç arrebossat</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Vichysoisse i aletes de pollastre rostides. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca <b>17</b></p> <p><b>Arròs melós amb verdures i bajoqueta</b></p> <p><b>Remenat camperol</b> amb creïlla, xampinyons i pimentó</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Amanida de tardor amb vinagreta de taronja</b> lletuga, llombarda, rave, olives, ou i formatge</p> <p><b>Espaguetis bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p> SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, remolatxa, <b>19</b></p> <p><b>Fesols a l'hortolana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i truita de tonyina. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa <b>20</b></p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Cassola de titot amb alls tendres</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>23</b></p> <p> <b>Macarrons ECO amb verdures al curri</b></p> <p> <b>Aladroc en tempura casolana</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de safanòria i remolatxa, i remenat de formatge. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>24</b></p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la biscaina. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca <b>25</b></p> <p><b>Arròs tres delícies</b> amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses</p> <p><b>Filet de lluç a la farigola i romaní</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa de sémola i magre amb tomaca. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <b>26</b></p> <p> <b>Crema pol·linitzada de pèsols i poma</b></p> <p> <b>Cuixa de pollastre a la mel de Maya</b> al forn</p> <p> <b>Iogurt de ABJota</b> de xocolata</p> <p> SOPAR: Mini pizza de carabasseta i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>27</b></p> <p> <b>Llentilles a la jardinera amb arròs integral</b> amb hortalisses</p> <p><b>ceba caramel·litzada i carabasseta</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>30</b></p> <p><b>Crema de verdures camperes amb crostons</b></p> <p><b>Llom saxònia amb salsa de prunes</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa d'au i peix blanc arrebossat casolà amb cereals de dacsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa <b>31</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Truita de formatge</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Creïlles forneres i vedella en adob casolà. Fruita</p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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·licite 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.</p>		

### Activitats did@ctiX

### Arriba ABJota

### "Piuleta i Tronaor"

9 octubre  
Dia de la  
C. Valenciana

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

OCTUBRE, FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna, nectarina

### Consells saludables

ABJota ens recomana que, encara que el millor és acostumar-nos al sabor natural dels aliments, si endolcirem els nostres plats, ho fem amb mel en lloc de sucre, però ull poll! en quantitat controlada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

Menú **irco** revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa de tomate</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b></p> <p>Bon hortalizas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO a la toscana</b></p> <p>Bon tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada de otoño con vinagreta de naranja</b></p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza de atún</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel</b></p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz integral</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p>Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pollo guisado en salsa de ciruela</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

*9 octubre*

*Día de la C.Valenciana*

**Sabías que...**

### Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Huevo cocido con pisto mallorquín</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Champiñón al ajillo con quinoa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b> Bon hortalizas</p> <p><b>Rollito de primavera con guarnición de arroz salteado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO a la toscana</b> Bon tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO</b> con hortalizas</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</b></p> <p><b>Revuelto campero</b> con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada de otoño con vinagreta de naranja</b> lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Patatas panadera</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras</p> <p><b>Revuelto de huevo con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza de atún</b> con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>25</b></p> <p><b>Arroz salteado con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b> Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz integral</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b> Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Filete de merluza en salsa de ciruela</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

*9 octubre*  
**Día de la C.Valenciana**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega3**
- Gastronomía local**
- Sugerencia CENA**
- Proteína vegetal**
- Menú temático**
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa de tomate</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Salteado de verduras con arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</b></p> <p><b>Tortilla de atún</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada de otoño</b></p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>20</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza "sin gluten" con jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel</b></p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campesres</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo al horno en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

*9 octubre*  
*Día de la C.Valenciana*

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

-  **Ingredientes ECO**
-  **Pescado sostenible**
-  **De temporada**
-  **Fuente de omega3**
-  **Gastronomía local**
-  **Sugerencia CENA**
-  **Proteína vegetal**
-  **Menú temático**
-  **Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa de tomate</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimiento Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada de otoño</b></p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas y huevo</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>con tomate Fruta y gelatina</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Panini casero con jamón serrano y tomate</b></p> <p>sin queso Fruta</p>	<p>Hummus con pan <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel</b></p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz integral</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campesinas</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo al horno en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

*9 octubre*  
*Día de la C. Valenciana*

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo con tomate</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Salteado de verduras con arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimiento Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada de otoño</b></p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b></p> <p><b>Crema de espinacas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de patata</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel</b></p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campesinas</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo al horno en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

*9 octubre*  
*Día de la C.Valenciana*

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa de tomate</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Lomo rustido</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de lomo asado</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Humus con pan <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</b></p> <p><b>Magro con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada de otoño</b></p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas y queso</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Humus con pan <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel</b></p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz integral</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Magro guisado con cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campesinas</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo al horno en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pollo guisado</b></p> <p>Fruta</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

*9 octubre*  
*Día de la C.Valenciana*

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Pisto asado con guisantes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Patatas encebolladas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Guisantes encebollados</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Champiñón al ajillo con quinoa</b></p> <p>Fruta/Gelatina</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Judías verdes salteadas con tomate y patata</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b> con hortalizas</p> <p><b>Rollito de primavera con guarnición de arroz salteado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Menestra de verduras rehogada</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO</b> con hortalizas</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b> patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</b></p> <p><b>Champiñones en salsa verde salteados con quinoa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras</p> <p><b>Garbanzos crocantes con arroz</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada de otoño con vinagreta de naranja</b> lechuga, lombarda, rábano, olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con tomate y queso</p> <p>Fruta y gelatina</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>20</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Patatas panadera</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Brócoli paraíso con quinoa</b> cocido salteado con manzana, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza de verduras</b> con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>25</b></p> <p><b>Crudites de verduras</b></p> <p><b>Arroz salteado con hortalizas y guisantes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b> Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Calabacín encebollado con patata</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campesinas</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Garbanzos salteados con tomate</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Menestra de verduras rehogada</b></p> <p>Fruta</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

**9 octubre**  
**Día de la C.Valenciana**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa de tomate</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimiento Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada de otoño</b></p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel</b></p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz integral</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campesinas</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo al horno en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

*9 octubre*  
*Día de la C.Valenciana*

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Magro con tomate</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos a la burgalesa</b> con panceta y verduras</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b> Bon hortalizas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO a la toscana</b> Bon tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO</b> con hortalizas</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</b></p> <p><b>Revuelto campero</b> con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada de otoño</b> lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Espaguetis a la boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b> al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel</b></p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz integral</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b> Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de zanahoria</b> al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

**9 octubre**  
**Día de la C.Valenciana**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega3**
- Gastronomía local**
- Sugerencia CENA**
- Proteína vegetal**
- Menú temático**
- \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa de tomate</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Lomo rustido</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de lomo asado</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</b></p> <p><b>Magro con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada de otoño</b></p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas y queso</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de lomo al tomillo y romero</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel</b></p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz integral</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Magro guisado con cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campesinas</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo al horno en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pollo guisado</b></p> <p>Fruta</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

*9 octubre*  
**Día de la C.Valenciana**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo con tomate</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Salteado de verduras con arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Lomo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimiento Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada de otoño</b></p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b></p> <p><b>Crema de espinacas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de lomo al tomillo y romero</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de patata</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel</b></p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campesinas</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo al horno en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

*9 octubre*  
**Día de la C.Valenciana**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Magro con tomate</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo asado al limón</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Guiso de LENTEJAS ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan <b>17</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</b></p> <p><b>Revuelto campero</b></p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada de otoño</b></p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>24</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la miel</b></p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>27</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz integral</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>30</b></p> <p><b>Crema de verduras campesinas</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo al horno en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>			

**Actividades did@ctiX**

**Ha llegado ABJota**

**"Piuleta i Tronaor"**

*9 octubre*  
*Día de la C.Valenciana*

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

-  **Ingredientes ECO**
-  **Pescado sostenible**
-  **De temporada**
-  **Fuente de omega3**
-  **Gastronomía local**
-  **Sugerencia CENA**
-  **Proteína vegetal**
-  **Menú temático**
-  **Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.**