



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 03</p> <p>MACARRONES ECO con salsa de calabaza y queso</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 05</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Crema Country grill de verduras asadas</p> <p>Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 07</p> <p>Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Crispy Chicken</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 11</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guisantes salteados al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con granada lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Croque Monsieur pan con jamón cocido, queso y bechamel</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Platija en tempura</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 20</p> <p>Crema griega con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>Gallineta a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lacón al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz de montaña con magro</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Vichissoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Hummus con nachos</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo al estilo Oriente Medio con comino, canela y cúrcuma</p> <p>Kéfir</p> <p>CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Bacalao rebocado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta</p>

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.



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3656kj		
847kcal	37.7g	7.3g 12.3g 14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.5g	29.1g 2.8g



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa **MACARRONS ECO amb salsa de carabassa i formatge**
Capritxos de calamar
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pit de pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Crema de pèsols i pera**
Crispy Chicken
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i shaksuka. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa **Sopa de picada amb fideus**
d'au i porc amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina
al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures torrades i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, dacsa, olives **Crema de bullit**
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Braó de porc al pebre roig
Fruita de temporada

SOPAR: Peix blanc amb verdures en papillote. Fruita

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, safanòria, olives **Cigrons amb verdures especiades**
amb hortalisses
Remenat d'ou amb creïlles de l'oest
amb creïlla i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de ceba i peix blanc a la llima. Fruita

Humus de cigrons amb llesca **Macarrons ECO al pomodoro e funghi**
amb xampinyons i salsa de tomaca
Filet de lluç amb salsa meri amb pèsols saltats
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Filet de vedella amb guarnició d'arròs i brècoli. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Estofat de llentilles ECO amb moniato de temporada**
Palaia en tempura
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bajoca Bobby i llom en salsa de safanòria. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **Arròs de muntanya**
amb magre
Truita de ceba i porro
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa Minestrone i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Xips casolans de vegetals frescos **Arròs amb salsa de tomaca**
Filet d'abadejo gratinat amb allioli
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de creïlla i verdures i llom al pebre. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **Llentilles camperoles**
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de moniato i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **Arròs caldós amb bledes**
Truita de formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau amb verdures al vapor. Fruita

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Canelones gratinados
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Vichissoise i peix blau amb moniato al forn. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre **Crema Country grill**
de verdures rostides
Cassola de magre en salsa
con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig
Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i truita de carabasseta. Fruita

Amanida de tardor amb magrana
lletuga, llombarda, tomaca, olives i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt

SOPAR: Xampinyons saltats amb allada i pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa **Crema grega**
amb cigrons, carabassa, safanòria i porro
Aletes de pollastre rostides
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de quinoa i ous trencats. Fruita

Humus amb natxos
Cous cous amb verdures
Pollastre a l'estil Orient Mitjà
amb comi, canyella i cúrcuma
Quefir

SOPAR: Saltat d'arròs amb verdures i legirat d'esparrecs. Fruita

Lletuga, llombarda, olives **Sopa castellana amb estrelles**
d'au i potc amb ou
Cuixa de pollastre al xilindró
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida temperada de cous-cous i peix blau amb verdures al forn. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **Potatge de fesols amb verdures**
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Croque Monsieur
pa amb pernil dolç, formatge i beixamel
Fruita de temporada

SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **Espaguetis al pesto d'alfàbega**
Escòrpora a la biscaïna
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Títot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **Fesols de l'horta**
amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada verda i pasta fullada de formatge i verdures. Fruita

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

- eco Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	3656kj	Creix	7.3g	12.3g	14.4g
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g	
Hidrats de Carboni	91g	Sucres	23.5g	Proteïnes	2.8g





RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill con verduras asadas</p> <p>Cazuela de pollo en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Crispy chicken pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 11</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con granada Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Croque Monsieur pan con pechuga de pavo, queso y bechamel</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</p> <p>Platija en tempura</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega con garbanzos y calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Pollo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones con salsa de tomate y pollo con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo al estilo oriente medio Kéfir</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta Bon hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill con verduras asadas</p> <p>Cazuela de pescado blanco en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa juliana con estrellitas</p> <p>Judías verdes salteadas con arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 11</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con granada Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero vegetal</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de minestrone con fideos</p> <p>Hamburguesa falafel con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</p> <p>Platija en tempura</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega con garbanzos y calabaza</p> <p>Verduras asadas con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Verduras asadas con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones salteados con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Verduras asadas con patata al horno Kéfir</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta Bon hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Lomo al horno con patatas Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill con verduras asadas</p> <p>Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 11</p> <p>macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Pollo asado con patatas Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con granada Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz con verduras Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto El horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Lomo gratinado con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega con garbanzos y calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca Bon tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo al pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz de montaña con magro</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 27</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo al estilo oriente medio Kefir*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta Bon hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill con verduras asadas</p> <p>Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 11</p> <p>macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Salteado de verduras con arroz</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con granada Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz con verduras Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate con queso Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto El horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla de queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega con garbanzos y calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca Bon tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo al pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz de montaña con magro</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 27</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo al estilo oriente medio Kefir*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta Bon hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill con verduras asadas</p> <p>Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Crispy chicken pollo rebozado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta 11</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con granada Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Croque Monsieur pan con jamón cocido, queso y bechamel</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de picadillo con fideos</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</p> <p>Platija en tempura</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega con garbanzos y calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lacón al pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz de montaña con magro</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo al estilo oriente medio</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta Bon hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta permitida</p>

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto El horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo al pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada</p> <p>Hummus con pan 11</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de lomo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz de montaña con magro</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pollo al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla de queso Fruta de temporada</p> <p>Ensalada mixta SIN ATÚN</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill con verduras asadas</p> <p>Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p> <p>Ensalada de otoño con granada SIN ATÚN</p> <p>Arroz con verduras Yogur</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega con garbanzos y calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo al estilo oriente medio Kefir*</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate</p> <p>Guisado de magro Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta Bon hortalizas</p> <p>Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO con salsa de calabaza</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill</p> <p>con verduras asadas</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>Don tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 11</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</p> <p>Don champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con granada</p> <p>Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto</p> <p>de cerdo y pavo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>Don tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 27</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pollo al estilo oriente medio</p> <p>Postre de soja*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Don hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo al pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada</p> <p>Hummus con pan 11</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz de montaña con magro</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla de queso Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas 26</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill con verduras asadas</p> <p>Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p> <p>Ensalada de otoño con granada Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega con garbanzos y calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p> <p>Hummus con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo al estilo oriente medio Kefir*</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Croque Monsieur pan con jamón cocido, queso y bechamel Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill con verduras asadas</p> <p>Cazuela de magro en salsa Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, tomate 11</p> <p>macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery SIN GUI SANTES Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con granada Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Filete de lomo con pisto El horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla de queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca Bon tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo al pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz de montaña con magro</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, tomate 27</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo al estilo oriente medio Kefir*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill con verduras asadas</p> <p>Cazuela de magro en salsa Con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, tomate 11</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con granada Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla de queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega con garbanzos y calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca Con tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo al pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz de montaña con magro</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, tomate 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo al estilo oriente medio Kefir*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta Con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ
NO CERDO

NOVIEMBRE 2025



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO con salsa de calabaza</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill</p> <p>con verduras asadas</p> <p>Cazuela de pollo en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>
 <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	 <p>Hummus con pan 11</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</p> <p>con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>13</p> <p>Ensalada de otoño con granada</p> <p>lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y verduritas</p> <p>SIN QUESO Fruta de temporada</p>
 <p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína</p> <p>Fruta de temporada</p>
 <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Pollo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>26</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun y olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO Fruta de temporada</p>	 <p>Hummus con pan 27</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pollo al estilo oriente medio</p> <p>Postre de soja*</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill con verduras asadas</p> <p>Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 11</p> <p>macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tortilla de queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega con garbanzos y calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo al pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz de montaña con magro</p> <p>Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 27</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo al estilo oriente medio Kefir*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



NOVIEMBRE

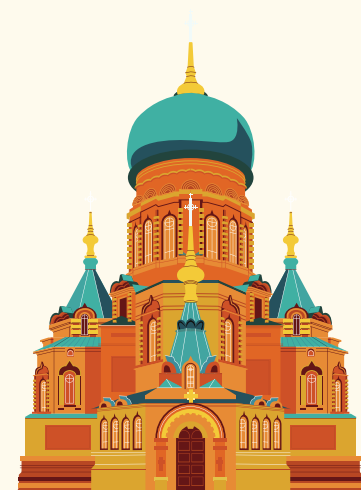
MENÚ ESPECIAL

Hummus con nachos

Cous cous con verduras

Pollo al estilo oriental
(con comino, canela y cúrcuma)

Kéfir
(de sabor de fresa)



ABJota descubre que los **alimentos saludables** no solo la fortalecen, sino que **también pueden alegrar a los demás**. Con entusiasmo, crea recetas nutritivas y las comparte con su colmena, demostrando que compartir hace más feliz y fuerte a toda la comunidad. Únete al **Club del Buen Comer**.



ircosl.com



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

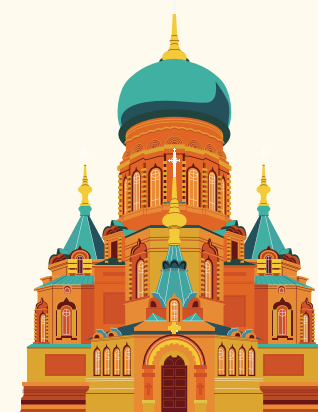
**CLUB DEL BON
MENJAR**

Hummus con natxos

Cous cous amb verdures

Pollastre a l'estil Orient Mitjà
(amb comí, canyella i
cúrcuma)

Quefir
(de sabor fresa)



ABJota descobrix que els **aliments saludables** no sols l'enfortixen, sinó que **també poden alegrar als altres**. Amb entusiasme, crea receptes nutritives i les compartix amb el seu buc, demostrant que compartir fa més feliç i fort a tota la comunitat. Uneix-te al **Club del Bon Menjar**.



ircosl.com

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de noviembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, acelgas, lechuga, puerro, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos la platija! Un pescado blanco rico en iodo, ácidos grasos omega-3, vitaminas B12 y D, y proteínas de alto valor biológico. Nos aporta muchos nutrientes para crecer sanos ¡Y además está riquísima!

Consejo saludable

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano. ¡Dulces sueños!