

## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, lombarda, maíz <sup>01</sup>  
**Macarrones ECO a la siciliana** con aceitunas negras, berenjena y hortalizas  
**Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil con guisantes**  
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y filete de lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria <sup>02</sup>  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz <sup>03</sup>  
**Lentejas campesinas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Muslo de pollo al chimichurri** al horno con mix de especias  
Fruta de temporada

CENA: Verduras a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz <sup>06</sup>  
**Sopa de cocido con fideos** de ave y cerdo con huevo  
**Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y alitas de pollo al limón. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas <sup>07</sup>  
**Alubias juliana** con calabacín, cebolla y zanahoria  
**Cazuela de magro guisado a la riojana** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Patata asada al pimentón y tortilla de atún. Fruta

<sup>08</sup>  
**Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  
**Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural** Yogur

CENA: Sopa de ave y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, maíz, olivas <sup>13</sup>  
**Vichysoisse tradicional** crema de patata y puerro  
**Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Mini pizzas de berenjena y pavo asado. Fruta

Lechuga, olivas, pepino <sup>14</sup>  
**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**Filete de merluza al limón** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas <sup>15</sup>  
**Garbanzos estofados** con hortalizas  
**Pizza IRCO** con jamón cocido, tomate y queso  
Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

Humus de garbanzos con tosta <sup>16</sup>  
**Coditos con tomate al toque de curry** gratinados con queso  
**Gyoza de pollo** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria <sup>17</sup>  
**Guisado de lentejas ECO** con hortalizas  
**Tortilla de calabacín y cebolla**  
Fruta de temporada

CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz <sup>20</sup>  
**Arroz con setas** con tomate y cebolla  
**Caprichos de calamar**  
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas <sup>21</sup>  
**Crema bretona** con alubias blancas y hortalizas  
**Longanizas rustidas en salsa lionesa** de cerdo al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria <sup>22</sup>  
**MACARRONES ECO toscana** con tomate, zanahoria y cebolla  
**Filete de abadejo en salsa de puerros** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, <sup>23</sup>  
olivas  
**Cassoulet de garbanzos con hortalizas**  
**Revuelto del chef**  
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas <sup>24</sup>  
**Sopa cubierta con letras** de ave y cerdo con huevo  
**Alitas de pollo al ajo**  
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, maíz, olivas <sup>27</sup>  
**Lentejas de la huerta** con calabacín, pimiento rojo y zanahoria  
**Lomo adobado en salsa al toque de pimienta** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave con sémola y tortilla de patata. Fruta

Humus con nachos <sup>28</sup>  
**Arroz caldoso con magro**  
**Bacalao rebozado**  
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

<sup>29</sup>  
**Ensalada mixta con atún** lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  
**Espaguetis boloñesa** con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Fruta de temporada

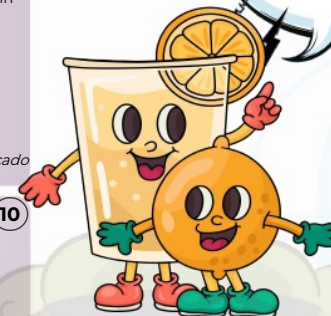
CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

<sup>30</sup>  
★ **Ensalada con vinagreta de fresa** lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa  
★ **Potage Crécy** crema de zanahoria a la francesa  
★ **Roti de pavo en salsa de manzana**  
★ **Galette dulce**

CENA: Champiñón al ajillo y rustidera de pescado blanco. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda <sup>31</sup>  
**Alubias a la jardinera** con hortalizas  
**Tortilla de queso**  
Fruta de temporada

CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta

EL PODER DE  
LAS VITAMINAS

SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

## CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

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

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	C Grasas	ACS
3573kj		
854kcal	36.3g	7.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
93g	23.0g	31.4g
		2.9g



## dilluns

## dimarts

## dimecres


## dojous


## divendres

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS  
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que  
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries  
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la  
població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la  
direcció del menjador, aportant el certificat  
mèdic perquè el responsable sol·liciti  
diàriament un menú dissenyat i cuinat  
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas  
de necessitat especial pot sol·licitar al seu  
centre els al·lèrgens que componen els plats  
servits.





Lletuga, remolatxa, dacsà **06**  
**Sopa de putxero amb fideus**  
d'au i porc amb ou  
**Mandonguilles de lluç rustides**  
**amb creïlla juliana**  
al forn

 Fruita de temporada


 SOPAR: Crema de carabassa i ales de  
pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **13**  
**Vichysoise tradicional**  
crema de creïlla i porro  
**Llom saxònia en salsa amb daus**  
**de safanòria**  
al forn

 Fruita de temporada


 SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i pollet  
rostit. Fruita


Lletuga, remolatxa, dacsà **20**  
**Arròs amb bolets**  
amb tomaca i ceba  
**Capritxos de calamar**

 Fruita de temporada


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

Lletuga, dacsà, olives **27**  
**Llenties de l'horta**  
amb carabasseta, pebrot roig i safanòria  
**Llom adobat en salsa al toc de**  
**pebre negre**  
al forn

 Fruita de temporada


 SOPAR: Sopa d'au amb sémola i truita  
de creïlla. Fruita


Lletuga, safanòria, olives **07**  
**Fesols juliana**  
amb carabasseta, ceba i safanòria  
**Cassola de magre guisat a la**  
**riojana**  
al forn


 Fruita de temporada


 SOPAR: Creïlla rostida al pebre roig i  
truita de tonyina. Fruita


Lletuga, olives, cogombre **14**  
**Arròs tres delícies**  
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses  
**Filet de lluç a la llima**  
al forn

 Fruita de temporada


 SOPAR: Carabasseta en ceba i magre  
estofat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **21**  
 **Crema bretona**  
amb fesols blancs i hortalisses  
**Llonganisses rostides amb salsa**  
**lionesa**  
de porc al forn amb salsa de ceba


 Fruita de temporada


 SOPAR: Bròcoli paradís amb regirat d'ou.  
Fruita


Hummus amb natxos **28**  
**Arròs caldós amb magre**  
**Bacallà arrebossat**


 Fruita de temporada


 SOPAR: Bollit valencià i pollastre guisat.  
Fruita

Lletuga, llombarda, dacsà **01**  
 **Macarrons ECO a la siciliana**  
amb olives negres, albergínia i hortalisses  
**Filet d'abadejo al forn amb**  
**picada d'all i julivert amb pèsols**

 Fruita de temporada


 SOPAR: Crema de verdures i filet de llom  
rostit. Fruita


. **08**  
**Amanida mediterrània**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i  
olives  
 **Arròs al forn amb embotit**  
**valencià i tomaca natural**  
logurt


 SOPAR: Sopa d'au i titot a les herbes  
provençals. Fruita


Lletuga, safanòria, olives **15**  
**Cigrons estofats**  
amb hortalisses  
**Pizza IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge

 Fruita de temporada


 SOPAR: Sopa juliana i ou a la planxa.  
Fruita


Lletuga, cogombre, safanòria **22**  
 **MACARRONS ECO toscana**  
amb tomaca, safanòria i ceba  
**Filet d'abadejo en salsa de**  
**porros**  
al forn

 Fruita de temporada


 SOPAR: Crema de safanòria i vedella en  
salsa. Fruita


. **29**  
**Amanida mixta amb tonyina**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives  
**Espaguetis bolonyesa**  
amb carn picada de porc, tomaca i  
formatge

 Fruita de temporada

 SOPAR: Crema de pèsols i peix blanc en  
cebà. Fruita


Lletuga, tomaca, safanòria **02**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Hamburguesa de coliflor i**  
**formatge**


 Fruita de temporada

 SOPAR: Fesols tendres en ceba i regirat  
de porros. Fruita


**Festiu**


Hummus de cigrons amb llesca **16**  
**Coditos amb tomaca al toc de**  
**curri**  
gratinats amb formatge  
**Gyoze de pollastre**  
al forn

 Fruita de temporada


 SOPAR: Crema de coliflor i peix blanc  
arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, **23**  
olives  
**Cassoulet de cigrons amb**  
**hortalisses**  
**Regirat del xef**

 Fruita de temporada

 SOPAR: Tomaca a la provençal i peix  
blanc a la papillota. Fruita


★ Amanida amb vinagreta de **30**  
madiuixa  
★ **Potage Crécy**  
crema de safanòria a la francesa  
★ **Rotí de titot en salsa de poma**

 Fruita de temporada


★ Galette dolça  
amb xocolata  
★ **SOPAR: Xampinyó amb allada i rustidera**  
de peix blanc. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsà **03**  
**Llenties llauradors**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Cuixa de pollastre al chimie**  
al forn amb mix d'espècies


 Fruita de temporada

 SOPAR: Verdures a la provençal i peix  
blau al curri. Fruita

**Festiu**

Lletuga, cogombre, safanòria **17**  
 **Guisat de llenties ECO**  
amb hortalisses  
**Truita de carabasseta i ceba**

 Fruita de temporada

 SOPAR: Tacs de peix amb braves de  
carabassa. Fruita


Lletuga, safanòria, olives **24**  
**Sopa coberta amb lletres**  
d'au i porc amb ou  
**Aletes de pollastre a l'all**

 Fruita de temporada

 SOPAR: Creïlles gratinades i sèpia en  
salsa verda. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **31**  
**Fesols a la jardinera**  
amb hortalisses  
**Truita de formatge**

 Fruita de temporada

 SOPAR: Albergínia farcida i llesca amb  
hummus. Fruita

EL PODER DE  
LES VITAMINES

## SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari  
acompanyat d'un pa deliciós!

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

## CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,  
cols, pomes, peres i magranes. Opcions  
de temporada, per la qual cosa les  
podem menjar en el seu millor estat de  
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix  
els sabors que ens ofereix esta època de

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

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

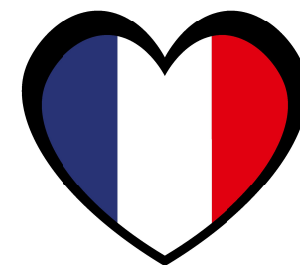
Energia	Greix	ACS
3573kj		
854kcal	36.3g	7.1g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
93g	23.0g	31.4g
		2.9g





# OCTUBRE

## MENÚ DEL CHEF



**Ensalada con vinagreta  
de fresa**

**Potage Crécy**  
(crema de zanahoria a la  
francesa)

**Roti de pavo con salsa de  
manzana**

**Galette dulce**  
(con chocolate)

**ABJota**, nuestra abeja curiosa, se aventura en la cocina y **descubre** cómo **las vitaminas** de los alimentos fortalecen el cuerpo. Entusiasmada, lleva este conocimiento a su colmena. Disfruta del **Menú del Chef** en tu comedor.

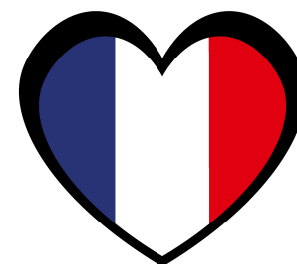






# OCTUBRE

## MENÚ DEL XEF



**Ensalada amb vinagreta  
de maduixa**

**Potage Crécy**  
(crema de safanòria a la  
francesa)

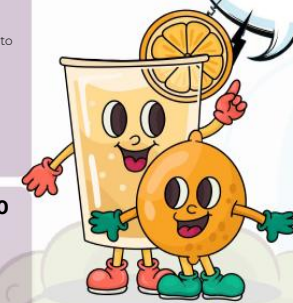
**Roti de titot amb salsa de  
poma**

**Galette dolç**  
(amb xocolata)

**ABJota**, la nostra abella curiosa, s'aventura a la cuina i **descobreix** com **les vitamines** dels aliments enfortixen el cos. Entusiasmada, porta aquest coneixement al seu rusc. Gaudeix del **Menú del Xef** al teu menjador.





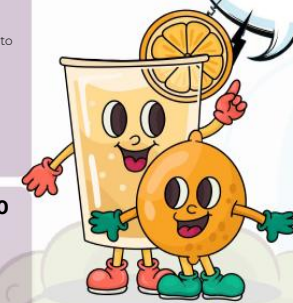


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones ECO siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b></p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Albóndigas de merluza con patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Cazuela de pollo guisado a la riojana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz al horno con pollo</b></p> <p>Yogur</p>	<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Macarrones estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Pollo en salsa con dados de zanahoria</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino <b>14</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pizza margarita</b></p> <p>con queso, tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>16</b></p> <p><b>Coditos con tomate al toque de curry</b></p> <p>gratinados con queso</p> <p><b>Gyozas de pollo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Caprichos de calamar</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Longanizas de ave rustidas en salsa lionesa</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Macarrones ECO a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Abadejo en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b></p> <p><b>Revuelto del chef</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Alitas de pollo al ajo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>27</b></p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>con calabacín, pimienta roja y zanahoria</p> <p><b>Pollo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos <b>28</b></p> <p><b>Arroz caldoso con verduras</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Espaguetis con salsa de tomate y pollo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>30</b></p> <p><b>Potage Crécy</b></p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p><b>Roti de pavo en salsa de manzana</b></p> <p>Galette dulce</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>



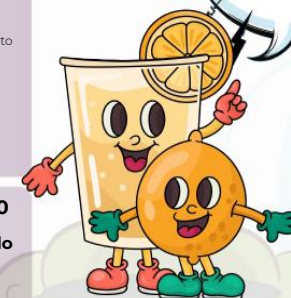


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones ECO siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tomate a la provenzal</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Albóndigas de merluza con patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz al horno con hortalizas</b></p> <p>Yogur</p>	<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Macarrones estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino <b>14</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pizza margarita</b></p> <p>con queso, tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con pan <b>16</b></p> <p><b>Coditos con tomate al toque de curry</b></p> <p>gratinados con queso</p> <p><b>Verduras salteadas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Caprichos de calamar</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Verduras asadas con guarnición de arroz</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Macarrones ECO a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Abadejo en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b></p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Menestra de verduras con guarnición de arroz</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>27</b></p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con nachos <b>28</b></p> <p><b>Arroz caldoso con verduras</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>30</b></p> <p><b>Potage Crécy</b></p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Galette dulce</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>

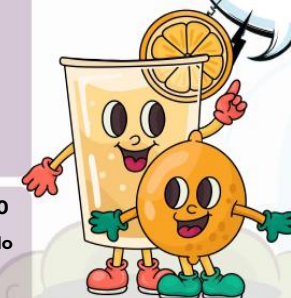




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b></p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz al horno con magro</b></p> <p>Yogur</p>	<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino <b>14</b></p> <p><b>Arroz con salteado con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>16</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b></p> <p>gratinados con queso</p> <p><b>Pollo guisado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo encebollado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Abadejo en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b></p> <p><b>Magro guisado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Alitas de pollo al ajo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>27</b></p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>28</b></p> <p><b>Arroz caldoso con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>30</b></p> <p><b>Potage Crécy</b></p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p><b>Pollo al horno en salsa de manzana</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p><b>Magro con salsa de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria





\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz **6**  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Filete de merluza al vapor con patatas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**  
**Vichyssoise tradicional**

crema de patata y puerro

**Lomo en salsa con dados de zanahoria**

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz **20**  
**Arroz con setas**

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas **27**  
**Hervido valenciano**

con patata, zanahoria y cebolla

**Lomo en salsa al toque de pimienta**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **7**  
**Alubias juliana**

con hortalizas

**Cazuela de magro guisado a la riojana**

con salsa de tomate

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino **14**  
**Arroz con salteado con hortalizas**

**Filete de merluza al limón**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas **21**  
**Crema bretona**

con alubias blancas y hortalizas

**Longanizas rustidas en salsa lionesa**

al horno

Fruta de temporada

Hummus con pan "sin gluten" **28**  
**Arroz caldoso con magro**

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz **1**  
**Macarrones "sin gluten" siciliana**

con aceitunas negras, berenjena y hortalizas

**Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes**

Fruta de temporada

**Ensalada mediterránea**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

**Arroz al horno con magro**

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas **15**  
**Garbanzos estofados**

con hortalizas

**Pizza "sin gluten" con tomate, jamón serrano y queso**

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **22**  
**Macarrones "sin gluten" a la toscana**

con tomate, zanahoria y cebolla

**Abadejo en salsa de puerros**

al horno

Fruta de temporada

**Ensalada mixta**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

**Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de**

con queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria **2**  
**Arroz con salsa de tomate**

**Lomo al horno**

Fruta de temporada

**Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate**

gratinados con queso

**Pollo guisado**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **23**  
**Cassoulet de garbanzos**

**Revuelto del chef**

huevo con patata

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa **30**  
**Potage Crécy**

crema de zanahoria a la francesa

**Pollo al horno en salsa de manzana**

Yogur

Lechuga, zanahoria, maíz **3**  
**Hervido valenciano**

con patata, zanahoria y cebolla

**Muslo de pollo al estilo chimichurri**

al horno con mix de especias

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino **10**  
**Macarrones "sin gluten" estilo italiana**

con tomate y queso

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **17**  
**Salteado de verduras con arroz**

**Tortilla de calabacín y cebolla**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **24**  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Alitas de pollo al ajo**

al horno

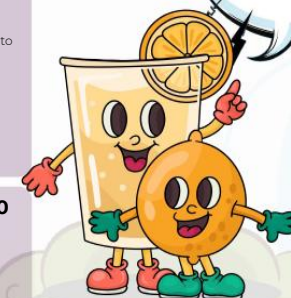
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda **31**  
**Alubias a la jardinera**

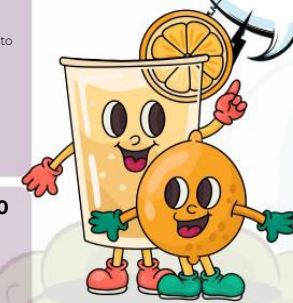
**Tortilla de queso**

Fruta de temporada





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones ECO siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b></p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b></p> <p><b>Albóndigas de merluza con patata</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate</b></p> <p>con costilla de cerdo y garbanzos</p> <p>Yogur</p>	<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Macarrones estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Merluza rellena de york y queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino <b>14</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, quisantes y fiambre de york</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto</b></p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan <b>16</b></p> <p><b>Coditos con tomate al toque de curry</b></p> <p>gratinados con queso</p> <p><b>Gyozas de pollo</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Caprichos de calamar</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Macarrones ECO a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Abadejo en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b></p> <p><b>Revuelto del chef</b></p> <p>huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b></p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Alitas de pollo al ajo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>27</b></p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p><b>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos <b>28</b></p> <p><b>Arroz caldoso con magro</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Espaguetis con salsa boloñesa</b></p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>30</b></p> <p><b>Potage Crécy</b></p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p><b>Roti de pavo en salsa de manzana</b></p> <p>Galette dulce</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b> <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Pollo al horno con picadillo de ajo y perejil y guisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b> <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b> <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Pollo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b> <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>8</b> <b>Ensalada mediterránea</b> SIN ATÚN <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur	<b>9</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>10</b> <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>14</b> <b>Arroz con salteado con hortalizas</b>  <b>Pollo al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>16</b> <b>Coditos con salsa de tomate</b> gratinados con queso <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b> <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b> <b>Arroz con setas</b>  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Pollo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b>  <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b> <b>Sopa de ave con letras</b>  <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>27</b> <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>28</b> <b>Arroz caldoso con magro</b>  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>29</b> <b>Ensalada mixta</b> SIN ATÚN <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>30</b> <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b> <b>Alubias a la jardinera</b>  <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

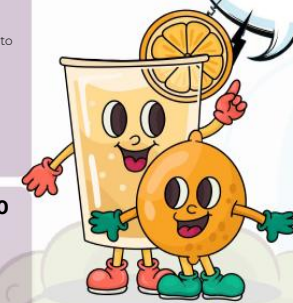


# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA

## OCTUBRE 2025

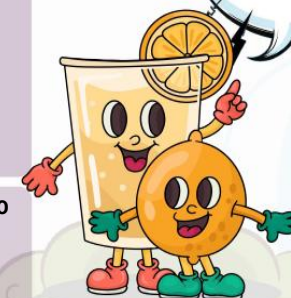


**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b> <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b> <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b> <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Filete de merluza al vapor con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b> <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>8</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz al horno con magro</b> Fruta de temporada	<b>9</b> 	Lechuga, maíz, pepino <b>10</b> <b>Macarrones estilo italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>14</b> <b>Arroz con salteado con hortalizas</b>  <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Hummus con pan <b>16</b> <b>Coditos con salsa de tomate</b> SIN QUESO <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b> <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b> <b>Arroz con setas</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b>  <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b> <b>Sopa de ave con letras</b>  <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>27</b> <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>28</b> <b>Arroz caldoso con magro</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	<b>29</b> <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>30</b> <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Postre de soja	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b> <b>Alubias a la jardinera</b>  <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada

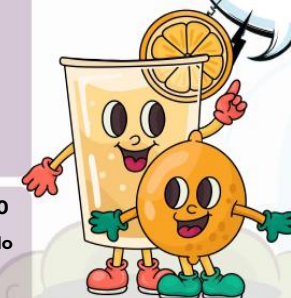
\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

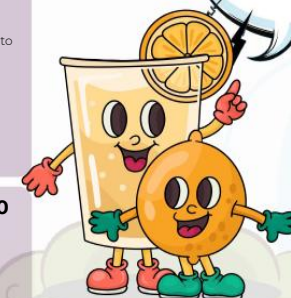
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones ECO siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b></p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz al horno con magro</b></p> <p>Yogur</p>	<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Macarrones estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino <b>14</b></p> <p><b>Arroz con salteado con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>16</b></p> <p><b>Coditos con salsa de tomate</b></p> <p>gratinados con queso</p> <p><b>Pollo guisado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Salteado de verduras con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Macarrones ECO a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Abadejo en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b></p> <p><b>Revuelto del chef</b></p> <p>huevo con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Alitas de pollo al ajo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>27</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>28</b></p> <p><b>Arroz caldoso con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>30</b></p> <p><b>Potage Crécy</b></p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p><b>Pollo al horno en salsa de manzana</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b></p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz al horno con magro</b></p> <p>Yogur</p>	<p><b>9</b></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Vichysoisse tradicional</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino <b>14</b></p> <p><b>Arroz con salteado con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b></p> <p>gratinados con queso</p> <p><b>Pollo guisado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Salteado de verduras con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Abadejo en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Revuelto del chef</b></p> <p>huevo con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Alitas de pollo al ajo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>27</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>28</b></p> <p><b>Arroz caldoso con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>30</b></p> <p><b>Potage Crécy</b></p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p><b>Pollo al horno en salsa de manzana</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones ECO siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b></p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz al horno con magro</b></p> <p>Yogur</p>		<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Macarrones estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Vichysoisse tradicional</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino <b>14</b></p> <p><b>Arroz con salteado con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Coditos con salsa de tomate</b></p> <p>gratinados con queso</p> <p><b>Pollo guisado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Macarrones ECO a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Abadejo en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b></p> <p><b>Revuelto del chef</b></p> <p>huevo con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Alitas de pollo al ajo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>27</b></p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>28</b></p> <p><b>Arroz caldoso con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mixta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>30</b></p> <p><b>Potage Crécy</b></p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p><b>Pollo al horno en salsa de manzana</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

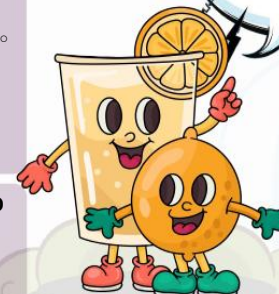


# menú



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

## OCTUBRE 2025

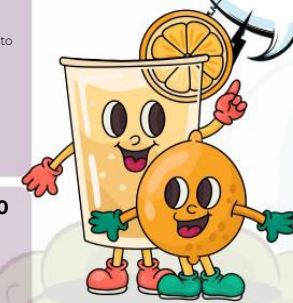


**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b> <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Pollo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b> <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b> <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Filete de merluza al vapor con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b> <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de pollo guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>8</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz al horno con pollo</b> Fruta de temporada	<b>9</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>10</b> <b>Macarrones estilo italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Pollo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>14</b> <b>Arroz con salteado con hortalizas</b>  <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate y verduras</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Hummus con pan <b>16</b> <b>Coditos con salsa de tomate</b> SIN QUESO <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b> <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b> <b>Arroz con setas</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas de ave rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b>  <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b> <b>Sopa de ave con letras</b>  <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>27</b> <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Pollo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>28</b> <b>Arroz caldoso con verduras</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	<b>29</b> <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>30</b> <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Postre de soja	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b> <b>Alubias a la jardinera</b>  <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b> <b>Macarrones "sin gluten" siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta pelada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Lomo al horno</b> Fruta pelada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b> <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta pelada
Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Filete de merluza al vapor con patatas</b> Fruta pelada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b> <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta pelada	<b>8</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur	<b>9</b>	<b>10</b>
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b> <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta pelada	Lechuga, olivas, pepino <b>14</b> <b>Arroz con salteado con hortalizas</b>  <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta pelada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta pelada	Hummus con pan <b>16</b> <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b> gratinados con queso <b>Pollo guisado</b> Fruta pelada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b> <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta pelada
Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b> <b>Arroz con setas</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta pelada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta pelada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta pelada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b>  <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata Fruta pelada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Fruta pelada
Lechuga, maíz, olivas <b>27</b> <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta pelada	Hummus con pan <b>28</b> <b>Arroz caldoso con magro</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta pelada	<b>29</b> <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de</b> con queso Fruta pelada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>30</b> <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno</b> Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b> <b>Alubias a la jardinera</b>  <b>Tortilla de queso</b> Fruta pelada

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



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 octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como zanahoria, puerro, tomate, berenjena, mandarina o el plátano, 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 disfrutamos de la coliflor de una manera deliciosa! Con nuestras **HAMBURGUESAS DE COLIFLOR Y QUESO** que no dejan indiferente a nadie. ¡No te las pierdas!

## Consejo saludable

Una alimentación equilibrada en el colegio te da la energía y concentración que necesitas para jugar, aprender y crecer fuerte, además de ayudar a instaurar hábitos de alimentación saludables...así que, disfruta del menú de IRCO y comételo todo!!