

### lunes

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

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Sopa de picadillo con estrellitas** de ave con huevo  
**Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

**CENA:** Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta

### martes

Lechuga, remolacha, pepino, maíz  
**Macarrones italiana** con tomate y queso  
**Delicias de calamar**  
Fruta de temporada

**CENA:** Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta

**Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón  
Fruta de temporada

**CENA:** Espinacas a la crema y tortilla de york. Fruta

### miércoles

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Garbanzos con verduras** con patata, zanahoria y pimiento rojo  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada

**CENA:** Brócoli paraíso y chuletas de buevo. Fruta

**Festivo**

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Estofado de garbanzos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

**CENA:** Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta

### jueves

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de abadejo al horno con ajo y perejil**  
Fruta de temporada

**CENA:** Calabaza especiada y huevos a la flamenca. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de guisantes y manzana**  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta de temporada

**CENA:** Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta

★ Sabores de la tierra Lechuga, zanahoria, maíz  
★ Tentación italiana Macarrones con tomate al toque de curry con queso  
★ Pollo argentino Muslo de pollo al estilo chimichurri (con mix de especias)  
★ Delicia tropical Gelatina

**CENA:** Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta

### viernes

Lechuga, remolacha, pepino  
**Alubias campesinas** con patata, zanahoria, calabacín y espinacas  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta de temporada

**CENA:** Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Espirales al pesto con albahaca** con tomate y queso  
**Filete de merluza a la riojana** al horno con salsa de cebolla y puerro  
Fruta de temporada

**CENA:** Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Vichysoise** crema de patata y puerro  
**Pizza de york y queso**  
Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaina. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas  
**Cassoulet de garbanzos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta de temporada

**CENA:** Berenjena con soja y miel, y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Sopa cubierta con estrellitas** de ave con huevo  
**Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo** al horno con tomate, pimiento y cebolla  
Fruta de temporada

**CENA:** Timbar de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta

Hummus con nachos  
**Arroz de otoño con setas y calabaza**  
**Rodaja de merluza rebozada**  
Fruta de temporada

**CENA:** Patatas panadera y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Alubias a la hortelana** con verduras  
**Muslo de pollo en salsa de pera** al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Pimientos del padrón asados y huevos a la plancha. Fruta

Lechuga, maíz, remolacha  
**MACARRONES ECO a la provenza** con tomate y verduras  
③ **Salmón a la naranja** al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de verduras campestre** con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo sajonia con salsa de cebolla** al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta

**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas  
**Espaguetis con salsa boloñesa gratinado con queso** con carne picada de cerdo y tomate  
Yogur

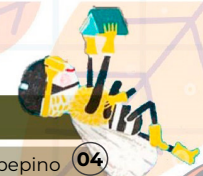
**CENA:** Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino, maíz  
**LENTEJAS ECO con sofrito de verduras** con patata, cebolla, pimiento y zanahoria  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

**CENA:** Milhojas de verduras y pescado blanco con salsa de puerro. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Sopa de cocido casero con fideos** de ave y cerdo con huevo y garbanzos  
**Albondigas de merluza guisadas con patatas dado** al horno con salsa  
Fruta de temporada

**CENA:** Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta



## De vuelta a la colmena

### Sabores de la tierra

### Sabías que...

### Consejos saludables

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

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

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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



### dilluns

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

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca  
**Macarrons italiana** amb tomaca i formatge  
**Delícies de calamar**  
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Cigrons amb verdures** amb creïlla, safanòria i pebrot vermell  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita

### dijous

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet de abadejo al forn amb all i julivert**  
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa especiada i ous a la flamenca. Fruita

### divendres

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Fesols a la campesina** amb creïlla, safanòria, carabasseta i espinacs  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
Fruita de temporada

SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita



## De tornada al rusc

### Sabors de la terra

### Sabies que...

### Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

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

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

### dimarts

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa de picadillo amb estreletes** d'au amb ou  
**Llome saxònia en salsa amb daus de safanòria** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita

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

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

### dimecres

**Festiu**

Lletuga, safanòria, dacsca, olives  
**Estofat de cigrons** amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i sèpia en salsa verda. Fruita

### dijous

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de pèsols i poma**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Cargols al pesto amb alfàbega** amb tomaca i formatge  
**Filet de lluç a la riojana** al forn amb salsa de ceba i porro  
Fruita de temporada

SOPAR: Menestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa coberta amb estreles** d'au amb ou  
**Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó** al forn amb tomaca, pebrot i ceba  
Fruita de temporada

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

Hummus amb nachos  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Rodanxa de lluç arrebossat**  
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Mongetes a l'hortolana** amb verdures  
**Cuixa de pollastre amb salsa de pera** al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Pebrots del padró rostits i ous al plat. Fruita

Lletuga, dacsca, remolatxa amb tomaca i verdures  
**MACARRONS ECO a la provença**  
**Salmó a la taronja** al forn  
Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives  
**Cassoulet de cigrons** amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó  
**Truita amb creïlla i ceba**  
Fruita de temporada

SOPAR: Albergina amb soja i mel, i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdures campestre** amb patata, porro, pastanaga i carabasseta  
**Llome saxònia en salsa amb cebà** al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Mil·lfulles de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives  
**Espaguetis amb salsa bolonyesa gratinat amb formatge** amb carn picada de porc i tomaca  
logurt

SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca  
**LLENTIES ECO amb sofregit de verdures** amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau amb salsa de porro. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Sopa de putxero casolà amb fideus** d'au i porc amb ou i cigrons  
**Mandonguilles de lluç guisades amb patates dau** al forn amb salsa  
Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i remanat d'all tendres. Fruita

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><small>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.</small></p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras</p> <p><b>Quinoa salteada con hortalizas</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p><b>Macarrones italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Delicias de calamar</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo al horno con ajo y perejil</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Alubias campesinas</b> con patata, zanahoria, calabacín y espinacas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras</p> <p><b>Quinoa salteada con hortalizas</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Paella de verduras</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Rollito de primavera con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Espirales al pesto con albahaca</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de cebolla y puerro Fruta de temporada</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Estofado de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Sabores de la tierra</b> Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Tentación italiana</b> Macarrones con tomate al toque de curry con queso</p> <p><b>Salteado de verduras con quinoa</b></p> <p><b>Delicia tropical</b> Gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Pizza vegetal</b> con tomate Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa juliana con letras</b> sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel con salsa de tomate</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p><b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con verduras</p> <p><b>Judías verdes salteadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>MACARRONES ECO a la provenza</b> con tomate y verduras</p> <p><b>Salmón a la naranja</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de verduras campestre</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Guisantes salteados con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p><b>Espaguetis italiana</b> con tomate Yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p><b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras</p> <p><b>Albondigas de merluza guisadas con patatas dado</b> al horno con salsa Fruta de temporada</p>	

### De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

### Sabías que...

### Consejos saludables

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

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



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, cogombre, dacsca  
**Macarrons italiana** amb tomaca i formatge  
**Delícies de calamar**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Cigrons amb verdures** amb creïlla, safanòria i pebrot vermell  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet de abadejo al forn amb all i julivert**  
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Fesols a la campesina** amb creïlla, safanòria, carabasseta i espinacs  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa minestrone amb fideus** sopa de verdures  
**Quinoa saltada amb hortalisses**  
Fruita de temporada

**Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Paella de verdures**  
Fruita de temporada

**Festiu**

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de pèsols i poma**  
**Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Cargols al pesto amb alfàbega** amb tomaca i formatge  
**Filet de lluç a la riojana** al forn amb salsa de ceba i porro  
Fruita de temporada

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, safanòria, dacsca, olives  
**Estofat de cigrons** amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

**sabors de la terra** Lletuga, safanòria, dacsca  
**Temptació italiana** Macarrons amb tomàquet al toc de curri amb formatge  
**Saltat de verdures amb quinoa**  
**Delícia tropical** Gelatina

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Vichysoise** crema de creïlla i porro  
**Pizza vegetal** amb tomaca  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa juliana amb lletres** sopa de verdures  
**Hamburguesa falafel amb salsa de tomàquet** al forn  
Fruita de temporada

Hummus amb nachos  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Rodanxa de lluç arrebossat**  
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Mongetes a l'hortolana** amb verdures  
**Bajoques saltades amb guarnició d'arròs**  
Fruita de temporada

Lletuga, dacsca, remolatxa  
**MACARRONS ECO a la provença** amb tomaca i verdures  
**Salmó a la taronja** al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives  
**Cassoulet de cigrons** amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó  
**Truita amb creïlla i ceba**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdures campestre** amb patata, porro, pastanaga i carabasseta  
**Pèsols saltats amb guarnició d'arròs**  
Fruita de temporada

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives  
**Espaguetis italiana** amb tomaca  
iogurt

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca  
**LLENTIES ECO amb sofregit de verdures** amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Sopa minestrone amb fideus** sopa de verdures  
**Mandonguilles de lluç guisades amb patates dau** al forn amb salsa  
Fruita de temporada

**De tornada al rusc**

**Sabors de la terra**

**Sabies que...**

### Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave con huevo <b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Macarrones italiana</b> con tomate y queso <b>Delicias de calamar</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>Garbanzos con verduras</b> con patata, zanahoria y pimiento rojo <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y chuletas de bavo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al horno con ajo y perejil</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y huevos a la flamenca. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>Alubias campesinas</b> con patata, zanahoria, calabacín y espinacas <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave con huevo <b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y tortilla de york. Fruta</i></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espirales al pesto con albahaca</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de cebolla y puerro Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta</i></p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Estofado de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta</i></p>	<p>★ <b>Sabores de la tierra</b> Lechuga, zanahoria, maíz ★ <b>Tentación italiana</b> Macarrones con tomate al toque de curry con queso ★ <b>Pollo argentino</b> Muslo de pollo al estilo chimichurri (con mix de especias) ★ <b>Delicia tropical</b> Gelatina</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro <b>Pizza de york y queso</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaina. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave con huevo <b>Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate, pimiento y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Timbar de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta</i></p>	<p>Hummus con nachos <b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b> <b>Rodaja de merluza rebozada</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Alubias a la hortelana</b> con verduras <b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pimientos del padrón asados y huevos a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha <b>MACARRONES ECO a la provenza</b> con tomate y verduras ③ <b>Salmón a la naranja</b> al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena con soja y miel, y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de verduras campestre</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo sajonia con salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas <b>Espaguetis con salsa boloñesa gratinado con queso</b> con carne picada de cerdo y tomate Yogur</p> <p><i>CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Milhojas de verduras y pescado blanco con salsa de puerro. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>Sopa de cocido casero con fideos</b> de ave y cerdo con huevo y garbanzos <b>Albondigas de merluza guisadas con patatas dado</b> al horno con salsa Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta</i></p>	

## De vuelta a la colmena

### Sabores de la tierra

### Sabías que...

### Consejos saludables

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

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



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

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

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca  
**Macarrons italiana** amb tomaca i formatge  
**Delícies de calamar**  
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Cigrons amb verdures** amb creïlla, safanòria i pebrot vermell  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet de abadejo al forn amb all i julivert**  
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa especiada i ous a la flamenca. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Fesols a la campesina** amb creïlla, safanòria, carabasseta i espinacs  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
Fruita de temporada

SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa de picadillo amb estreletes** d'au amb ou  
**Llome saxònia en salsa amb daus de safanòria** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita

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

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

### Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de pèsols i poma**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Cargols al pesto amb alfàbega** amb tomaca i formatge  
**Filet de lluç a la riojana** al forn amb salsa de ceba i porro  
Fruita de temporada

SOPAR: Menestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita

### Festiu

### Festiu

Lletuga, safanòria, dacsca, olives  
**Estofat de cigrons** amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i sèpia en salsa verda. Fruita

**sabors de la terra** Lletuga, safanòria, dacsca  
 **Temptació italiana** Macarrons amb tomàquet al toc de curri amb formatge  
 **Pollastre argentí** Cuixa de pollastre al estil chimichurri (amb mix d'especíes)  
 **Delícia tropical** Gelatina

SOPAR: Sopa de sèmola i vedella en adob casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Vichysoise** crema de creïlla i porro  
**Pizza de york i formatge**  
Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa coberta amb estreles** d'au amb ou  
**Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó** al forn amb tomaca, pebrot i ceba  
Fruita de temporada

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

Hummus amb nachos  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Rodanxa de lluç arrebossat**  
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Mongetes a l'hortolana** amb verdures  
**Cuixa de pollastre amb salsa de pera** al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Pebrots del padró rostits i ous al plat. Fruita

Lletuga, dacsca, remolatxa amb tomaca i verdures  
 **MACARRONS ECO a la provença**  
 **Salmó a la taronja** al forn  
Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives  
**Cassoulet de cigrons** amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó  
**Truita amb creïlla i ceba**  
Fruita de temporada

SOPAR: Albergina amb soja i mel, i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdures campestre** amb patata, porro, pastanaga i carabasseta  
**Llome saxònia en salsa amb cebà** al forn  
Fruita de temporada

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

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives  
**Espaguetis amb salsa bolonyesa gratinat amb formatge** amb carn picada de porc i tomaca  
logurt

SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca  
**LLENTIES ECO amb sofregit de verdures** amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau amb salsa de porro. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Sopa de putxero casolà amb fideus** d'au i porc amb ou i cigrons  
**Mandonguilles de lluç guisades amb patates dau** al forn amb salsa  
Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i remanat d'alls tendres. Fruita

## De tornada al rusc

### Sabors de la terra

### Sabies que...

### Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Lomo asado con zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p><b>Macarrones italiana</b> con tomate</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Abadejo al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Alubias campesinas</b> con verduras</p> <p><b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> al horno en salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Lomo asado con zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Espirales al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Estofado de garbanzos</b> con verduras</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Sabores de la tierra</b> Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> con mix de especias</p> <p><b>Delicia tropical</b> Gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan</p> <p><b>Arroz de otoño con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>Macarrones a la provenza</b> con tomate y verduras</p> <p><b>Salmon en su jugo</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate</p> <p><b>Delicia tropical</b> Gelatina</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	

## De vuelta a la colmena

### Sabores de la tierra

## Sabías que...

### Consejos saludables

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

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



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, cogombre, dacsca  
**Macarrons italiana** amb tomaca  
**Filet d lluç a la llima** al forn  
 Fruita de temporada

01

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Cigrons amb verdures**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita de temporada

02

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Abadejo al forn amb all i julivert**  
 Fruita de temporada

03

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Fesols llauradors** amb verdures  
**Hamburguesa d'au amb samfaina** al forn amb salsa de tomaca i hortalisses  
 Fruita de temporada

04

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Llome rostit amb safanòria** al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

07

**Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Arròs amb pollastre**  
 Fruita de temporada

08

Festiu

9

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de pèsols**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
 Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Espirals al pesto d'alfàbega** amb tomaca  
**Filet de lluç a la riojana** al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

11

Festiu

14

Festiu

15

Lletuga, safanòria, dacsca, olives  
**Estofat de cigrons** amb verdures  
**Truita de creïlles**  
 Fruita de temporada

16

★ sabors de la terra Lletuga, safanòria, dacsca  
**Macarrones saltats amb hortalisses**  
**Muslo de pollo al estilo chimichurri** amb mix d'espècies  
 ★ Delícia tropical Gelatina

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Vichysoise** crema de creïlla i porro  
**Pizza de pernil** amb tomaca  
 Fruita de temporada

18

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa d'au amb lletres**  
**Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó** al forn amb tomaca i hortalisses  
 Fruita de temporada

21

Hummus amb pa  
**Arròs de tardor amb bolets**  
**Filet d lluç a la llima** al forn  
 Fruita de temporada

22

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Mongetes a l'hortolana** amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre torrat** al forn  
 Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsca, remolatxa  
**Macarrons a la provenza** amb tomaca i verdures  
 3 **Salmó al seu suc** al forn  
 Fruita de temporada

24

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives  
**Cassoulet de cigrons** amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
 Fruita de temporada

25

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdures camperstres**  
**Llom en salsa de ceba** al forn  
 Fruita de temporada

28

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Espaguetis saltats amb pollastre** amb tomaca  
 ★ Delícia tropical Gelatina

29

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca  
**Llentilles amb sofregit de verdures**  
**Truita de creïlles**  
 Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Filet de lluç al caldo curt**  
 Fruita de temporada

31

## De tornada al rusc

### Sabors de la terra

### Sabies que...

### Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><small>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.</small></p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>07</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo asado con zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>01</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>02</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>03</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Abadejo al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>04</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b> con verduras</p> <p><b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> al horno en salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>07</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo asado con zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Estofado de garbanzos</b> con verduras</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>★ Sabores de la tierra Lechuga, zanahoria, maíz <b>17</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> con mix de especias</p> <p>★ Delicia tropical Gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>22</b></p> <p><b>Arroz de otoño con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha <b>24</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con tomate y verduras</p> <p>③ <b>Salmón en su jugo</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>25</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>30</b></p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	

### De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

### Sabías que...

### Consejos saludables

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

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



### dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.

### dimarts

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca **01**  
**Macarrons "sense gluten" italiana**  
amb tomaca  
**Filet d lluç a la llima**  
al forn  
Fruita de temporada

### dimecres

Lletuga, safanòria, dacsca **02**  
**Cigrons amb verdures**  
**Pernil i formatge**  
Fruita de temporada

### dijous

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **03**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Abadejo al forn amb all i julivert**  
Fruita de temporada

### divendres

Lletuga, remolatxa, cogombre **04**  
**Fesols llauradors**  
amb verdures  
**Hamburguesa d'au amb samfaina**  
al forn amb salsa de tomaca i hortalisses  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **07**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Llome rostit amb safanòria**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

**Amanida mediterrània**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives  
**Arròs amb pollastre**  
Fruita de temporada

**Festiu**

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **10**  
**Crema de pèsols**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **11**  
**Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfabega**  
amb tomaca  
**Filet de lluç a la riojana**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **15**  
**Estofat de cigrons amb verdures**  
**Pernil i formatge**  
Fruita de temporada

**sabors de la terra**  
Lletuga, safanòria, dacsca **16**  
**Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses**  
**Muslo de pollo al estilo chimichurri**  
amb mix d'espècies  
**Delícia tropical**  
Gelatina

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **17**  
**Vichysoise**  
crema de creïlla i porro  
**Pizza de pernil**  
amb tomaca  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **21**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó**  
al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita de temporada

Hummus amb pa **22**  
**Arròs de tardor amb bolets**  
**Filet d lluç a la llima**  
al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **23**  
**Mongetes a l'hortolana**  
amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre torrat**  
al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, dacsca, remolatxa **24**  
**Macarrons "sense gluten" a la provenza**  
amb tomaca i verdures  
**Salmó al seu suc**  
al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives **25**  
**Cassoulet de cigrons**  
amb hortalisses  
**Pernil i formatge**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **28**  
**Crema de verdures camperstres**  
**Llom en salsa de ceba**  
al forn  
Fruita de temporada

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives  
**Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
logurt

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca **29**  
**Llentilles amb sofregit de verdures**  
**Pernil i formatge**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **30**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Filet de lluç al caldo curt**  
Fruita de temporada

**De tornada al rusc**

**Sabors de la terra**

**Sabies que...**

### Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>07</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> Lomo asado con zanahoria al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>01</b></p> <p><b>Macarrones italiana</b> con tomate <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>02</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>03</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo al horno con ajo y perejil</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>04</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b> con verduras <b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>
<p><b>08</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>09</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de guisantes</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Espirales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Estofado de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>★ Sabores de la tierra Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> con mix de especias</p> <p>★ Delicia tropical Gelatina</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta de temporada</p>
<p><b>21</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> <b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Hummus con pan</p> <p><b>Arroz de otoño con setas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo asado</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>Macarrones a la provenza</b> con tomate y verduras</p> <p><b>Salmon en su jugo</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada</p>
<p><b>28</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b> <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Yogur</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p><b>Salteado de verduras con quinoa</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta de temporada</p>	

### De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

### Sabías que...

### Consejos saludables

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

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



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, cogombre, dacsca

**Macarrons italiana** amb tomaca

**Filet d lluç a la llima** al forn

Fruita de temporada

01

Lletuga, safanòria, dacsca

**Cigrons amb verdures**

**Truita de creïlla i carabasseta**

Fruita de temporada

02

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Abadejo al forn amb all i julivert**

Fruita de temporada

03

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Fesols llauradors** amb verdures

**Hamburguesa d'au amb samfaina**

al forn amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

04

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Sopa d'au amb fideus**

**Llome rostit amb safanòria**

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

07

**Amanida mediterrània**

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

**Arròs amb pollastre**

Fruita de temporada

08

**Festiu**

9

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Crema de pèsols**

**Pit de pollastre en el seu suc**

Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, dacsca

**Espirals al pesto d'alfàbega**

amb tomaca

**Filet de lluç a la riojana**

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

11

**Festiu**

**Festiu**

14

15

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

**Estofat de cigrons** amb verdures

**Truita de creïlles**

Fruita de temporada

16

★ sabors de la terra  
Lletuga, safanòria, dacsca

**Macarrones saltats amb hortalisses**

**Muslo de pollo al estilo chimichurri**

amb mix d'espècies

★ Delícia tropical  
Gelatina

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Vichysoise**

crema de creïlla i porro

**Pizza de pernil**

amb tomaca

Fruita de temporada

18

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Sopa d'au amb lletres**

**Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó**

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

21

Hummus amb pa

**Arròs de tardor amb bolets**

**Filet d lluç a la llima**

al forn

Fruita de temporada

22

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Mongetes a l'hortolana**

amb hortalisses

**Cuixa de pollastre torrat**

al forn

Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsca, remolatxa

**Macarrons a la provenza**

amb tomaca i verdures

3 **Salmó al seu suc**

al forn

Fruita de temporada

24

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives

**Cassoulet de cigrons**

amb hortalisses

**Truita de creïlla i ceba**

Fruita de temporada

25

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Crema de verdures camperes**

**Llom en salsa de ceba**

al forn

Fruita de temporada

28

**Amanida completa**

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

**Espaguetis saltats amb pollastre**

amb tomaca

logurt

29

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca

**Saltat de verdures amb quinoa**

**Truita de creïlles**

Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, dacsca

**Sopa d'au amb fideus**

**Filet de lluç al caldo curt**

Fruita de temporada

31

**De tornada al rusc**

**Sabors de la terra**

**Sabies que...**

**Consells saludables**

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

Ingredients ECO

Peix sostenible

De temporada

Font d'omega 3

Gastronomia local

Suggeriment SOPAR

Proteïna vegetal

Dia menú temàtic

★ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><small>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.</small></p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>07</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo asado con zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>01</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>02</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>03</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Abadejo al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>04</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b> con verduras</p> <p><b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> al horno en salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>07</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo asado con zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Estofado de garbanzos</b> con verduras</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>★ Sabores de la tierra Lechuga, zanahoria, maíz <b>17</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> con mix de especias</p> <p>★ Delicia tropical Gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>22</b></p> <p><b>Arroz de otoño con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha <b>24</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con tomate y verduras</p> <p>③ <b>Salmón en su jugo</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>25</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>30</b></p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	

## De vuelta a la colmena

### Sabores de la tierra

### Sabías que...

### Consejos saludables

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

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



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, cogombre, dacsca

**Macarrons "sense gluten" italiana**

amb tomaca

**Filet d lluç a la llima**

al forn

Fruita de temporada

01

Lletuga, safanòria, dacsca

**Cigrons amb verdures**

**Pernil i formatge**

Fruita de temporada

02

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Abadejo al forn amb all i julivert**

Fruita de temporada

03

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Fesols llauradors**

amb verdures

**Hamburguesa d'au amb samfaina**

al forn amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

04

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**

**Llome rostit amb safanòria**

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

07

**Amanida mediterrània**

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives

**Arròs amb pollastre**

Fruita de temporada

Fruita de temporada

9

**Festiu**

9

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Crema de pèsols**

**Pit de pollastre en el seu suc**

Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, dacsca

**Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfabega**

amb tomaca

**Filet de lluç a la riojana**

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

11

**Festiu**

14

**Festiu**

15

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

**Estofat de cigrons amb verdures**

**Pernil i formatge**

Fruita de temporada

16

★ sabors de la terra  
Lletuga, safanòria, dacsca

**Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses**

**Muslo de pollo al estilo chimichurri**

amb mix d'espècies

★ Delícia tropical  
Gelatina

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Vichysoise**

crema de creïlla i porro

**Pizza de pernil**

amb tomaca

Fruita de temporada

18

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**

**Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó**

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

21

Hummus amb pa

**Arròs de tardor amb bolets**

**Filet d lluç a la llima**

al forn

Fruita de temporada

Fruita de temporada

22

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Mongetes a l'hortolana**

amb hortalisses

**Cuixa de pollastre torrat**

al forn

Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsca, remolatxa

**Macarrons "sense gluten" a la provenza**

amb tomaca i verdures

3 **Salmó al seu suc**

al forn

Fruita de temporada

24

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives

**Cassoulet de cigrons**

amb hortalisses

**Pernil i formatge**

Fruita de temporada

25

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Crema de verdures camperes**

**Llom en salsa de ceba**

al forn

Fruita de temporada

28

**Amanida completa**

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives

**Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre**

amb tomaca

logurt

29

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca

**Llentilles amb sofregit de verdures**

**Pernil i formatge**

Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, dacsca

**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**

**Filet de lluç al caldo curt**

Fruita de temporada

31

**De tornada al rusc**

Sabors de la terra

Sabies que...

**Consells saludables**

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

eco Ingredients ECO

✓ Peix sostenible

🕒 De temporada

3 Font d'omega 3

🍷 Gastronomia local

🌙 Suggestiment SOPAR

🌱 Proteïna vegetal

★ Dia menú temàtic

✳️ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p><b>Macarrones italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Alubias campesinas</b> con patata, zanahoria, calabacín y espinacas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Espirales al pesto con albahaca</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Estofado de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>★ <b>Sabores de la tierra</b> Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>★ <b>Tentación italiana</b> Macarrones con tomate al toque de curry con queso</p> <p>★ <b>Pollo argentino</b> Muslo de pollo al estilo chimichurri (con mix de especias)</p> <p>★ <b>Delicia tropical</b> Gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Pizza de york y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate, pimiento y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p><b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con verduras</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>MACARRONES ECO a la provenza</b> con tomate y verduras</p> <p>③ <b>Salmón a la naranja</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de verduras campestre</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo sajonia con salsa de cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p><b>Espaguetis con salsa boloñesa gratinado con queso</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p><b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de cocido casero con fideos</b> de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p><b>Albondigas de merluza guisadas con patatas dado</b> al horno con salsa</p> <p>Fruta de temporada</p>	

## De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

## Sabías que...

## Consejos saludables

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

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



### dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.

### dimarts

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca **01**  
**Macarrons italiana** amb tomaca i formatge  
**Delícies de calamar**  
Fruita de temporada

### dimecres

Lletuga, safanòria, dacsca **02**  
**Cigrons amb verdures** amb creïlla, safanòria i pebrot vermell  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

### dijous

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **03**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet de abadejo al forn amb all i julivert**  
Fruita de temporada

### divendres

Lletuga, remolatxa, cogombre **04**  
**Fesols a la campesina** amb creïlla, safanòria, carabasseta i espinacs  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **07**  
**Sopa de picadillo amb estreletes** d'au amb ou  
**Llome saxònia en salsa amb daus de safanòria** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

**Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Paella valenciana** amb pollastre, bajoca i garrofó  
Fruita de temporada

**Festiu**

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **10**  
**Crema de pèsols i poma**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **11**  
**Cargols al pesto amb alfàbega** amb tomaca i formatge  
**Filet de lluç a la riojana** al forn amb salsa de ceba i porro  
Fruita de temporada

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **15**  
**Estofat de cigrons** amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

**sabors de la terra** Lletuga, safanòria, dacsca **17**  
**Temptació italiana** Macarrons amb tomàquet al toc de curri amb formatge  
**Pollastre argentí** Cuixa de pollastre al estil chimichurri (amb mix d'espècies)  
**Delícia tropical** Gelatina

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **18**  
**Vichysoise** crema de creïlla i porro  
**Pizza de york i formatge**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **21**  
**Sopa coberta amb estreles** d'au amb ou  
**Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó** al forn amb tomaca, pebrot i ceba  
Fruita de temporada

Hummus amb nachos **22**  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Rodanxa de lluç arrebossat**  
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **23**  
**Mongetes a l'hortolana** amb verdures  
**Cuixa de pollastre amb salsa de pera** al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, dacsca, remolatxa **24**  
**MACARRONS ECO a la provença** amb tomaca i verdures  
**Salmó a la taronja** al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives **25**  
**Cassoulet de cigrons** amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó  
**Truita amb creïlla i ceba**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **28**  
**Crema de verdures campestre** amb patata, porro, pastanaga i carabasseta  
**Llome saxònia en salsa amb cebà** al forn  
Fruita de temporada

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives  
**Espaguetis amb salsa bolonyesa gratinat amb formatge** amb carn picada de porc i tomaca  
logurt

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca **30**  
**LLENTIES ECO amb sofregit de verdures** amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **31**  
**Sopa de putxero casolà amb fideus** d'au i porc amb ou i cigrons  
**Mandonguilles de lluç guisades amb patates dau** al forn amb salsa  
Fruita de temporada



**De tornada al rusc**

Sabors de la terra

Sabies que...

### Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>01</b></p> <p><b>Macarrones italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>02</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>03</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>04</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b> con patata, zanahoria, calabacín y espinacas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>07</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Espirales al pesto con albahaca</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de cebolla y puerro</p> <p>Fruta permitida</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Estofado de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Sabores de la tierra Lechuga, zanahoria, maíz</li> <li>★ Tentación italiana Macarrones con tomate al toque de curry con queso</li> <li>★ Pollo argentino Muslo de pollo al estilo chimichurri (con mix de especias)</li> </ul> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Pizza de york y queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b></p> <p><b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate, pimiento y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos <b>22</b></p> <p><b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con verduras</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha <b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eco <b>MACARRONES ECO a la provenza</b> con tomate y verduras</li> <li>3 <b>Salmón a la naranja</b> al horno</li> </ul> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>25</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de verduras campestre</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo sajonia con salsa de cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p><b>Espaguetis con salsa boloñesa gratinado con queso</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>30</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Sopa de cocido casero con fideos</b> de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p><b>Albondigas de merluza guisadas con patatas dado</b> al horno con salsa</p> <p>Fruta permitida</p>	

## De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

## Sabías que...

## Consejos saludables

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

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



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, cogombre, dacsca

**Macarrons italiana** amb tomaca i formatge

**Delícies de calamar**

Fruita permesa

01

Lletuga, safanòria, dacsca

**Cigrons amb verdures**

amb creïlla, safanòria i pebrot vermell

**Truita de creïlla i carabasseta**

Fruita permesa

02

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Filet de abadejo al forn amb all i julivert**

Fruita permesa

03

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Fesols a la campesina**

amb creïlla, safanòria, carabasseta i espinacs

**Hamburguesa de coliflor i formatge**

Fruita permesa

04

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Sopa de picadillo amb estreletes** amb tomaca i formatge

**Llome saxònia en salsa amb daus de safanòria**

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

07

**Amanida mediterrània**

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

**Paella valenciana** amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruita permesa

08

**Festiu**

9

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Crema de pèsols i poma**

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita permesa

10

Lletuga, safanòria, dacsca

**Cargols al pesto amb alfàbega** amb tomaca i formatge

**Filet de lluç a la riojana**

al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita permesa

11

**Festiu**

**Festiu**

14

15

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

**Estofat de cigrons**

amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó

**Truita de creïlla**

Fruita permesa

16

**sabors de la terra** Lletuga, safanòria, dacsca

**Temptació italiana**

Macarrons amb tomàquet al toc de curri amb formatge

**Pollastre argentí**

Cuixa de pollastre al estil chimichurri (amb mix d'espècies)

logurt

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Vichysoise**

crema de creïlla i porro

**Pizza de york i formatge**

Fruita permesa

18

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Sopa coberta amb estreles** amb tomaca i formatge

**Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó**

al forn amb tomaca, pebrot i ceba

Fruita permesa

21

Hummus amb nachos

**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**

**Rodanxa de lluç arrebossat**

Fruita permesa

22

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Mongetes a l'hortolana**

amb verdures

**Cuixa de pollastre amb salsa de pera**

al forn

Fruita permesa

23

Lletuga, dacsca, remolatxa

**MACARRONS ECO a la provença** amb tomaca i verdures

**Salmó a la taronja**

al forn

Fruita permesa

24

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives

**Cassoulet de cigrons**

amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó

**Truita amb creïlla i ceba**

Fruita permesa

25

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Crema de verdures campestre**

amb patata, porro, pastanaga i carabasseta

**Llome saxònia en salsa amb cebà**

al forn

Fruita permesa

28

**Amanida completa**

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives

**Espaguetis amb salsa bolonyesa gratinat amb formatge**

amb carn picada de porc i tomaca

logurt

29

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca

**LLENTIES ECO amb sofregit de verdures**

amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria

**Truita de creïlla**

Fruita permesa

30

Lletuga, safanòria, dacsca

**Sopa de putxero casolà amb fideus**

d'au i porc amb ou i cigrons

**Mandonguilles de lluç guisades amb patates dau**

al forn amb salsa

Fruita permesa

31

**De tornada al rusc**

**Sabors de la terra**

**Sabies que...**

**Consells saludables**

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

**Ingredients ECO**

**Peix sostenible**

**De temporada**

**Font d'omega 3**

**Gastronomia local**

**Suggeriment SOPAR**

**Proteïna vegetal**

**Dia menú temàtic**

**Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><small>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.</small></p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>07</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo asado con zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>01</b></p> <p><b>Macarrones italiana</b> con tomate <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>02</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>03</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo al horno con ajo y perejil</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>04</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b> con verduras <b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>07</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo asado con zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Arroz con pollo</b> Fruta permitida</p>	<p><b>9</b> <b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Espirales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>
<p><b>14</b> <b>Festivo</b></p>	<p><b>15</b> <b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Estofado de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida</p>	<p><b>17</b> ★</p> <p><b>Sabores de la tierra</b> Lechuga, zanahoria, maíz <b>Macarrones salteados con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> con mix de especias Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> <b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan <b>22</b></p> <p><b>Arroz de otoño con setas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo asado</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha <b>24</b></p> <p><b>Macarrones a la provenza</b> con tomate y verduras <b>Salmon en su jugo</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>25</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b> <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta permitida</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>30</b></p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta permitida</p>	

## De vuelta a la colmena

### Sabores de la tierra

### Sabías que...

### Consejos saludables

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

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



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, cogombre, dacsca

**Macarrons italiana** amb tomaca

**Filet d lluç a la llima** al forn

Fruita permesa

01

Lletuga, safanòria, dacsca

**Cigrons amb verdures**

**Truita de creïlla i carabasseta**

Fruita permesa

02

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Abadejo al forn amb all i julivert**

Fruita permesa

03

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Fesols llauradors** amb verdures

**Hamburguesa d'au amb samfaina**

al forn amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita permesa

04

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Sopa d'au amb fideus**

**Llome rostit amb safanòria**

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

07

**Amanida mediterrània**

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

**Arròs amb pollastre**

Fruita permesa

08

**Festiu**

9

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Crema de pèsols**

**Pit de pollastre en el seu suc**

Fruita permesa

10

Lletuga, safanòria, dacsca

**Espirals al pesto d'alfàbega** amb tomaca

**Filet de lluç a la riojana**

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

11

**Festiu**

**Festiu**

14

15

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

**Estofat de cigrons** amb verdures

**Truita de creïlles**

Fruita permesa

16

**sabors de la terra** Lletuga, safanòria, dacsca

**Macarrones saltats amb hortalisses**

**Muslo de pollo al estilo chimichurri**

amb mix d'espècies

logurt

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Vichysoise**

crema de creïlla i porro

**Pizza de pernil**

amb tomaca

Fruita permesa

18

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Sopa d'au amb lletres**

**Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó**

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita permesa

21

Hummus amb pa

**Arròs de tardor amb bolets**

**Filet d lluç a la llima**

al forn

Fruita permesa

22

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Mongetes a l'hortolana** amb hortalisses

**Cuixa de pollastre torrat**

al forn

Fruita permesa

23

Lletuga, dacsca, remolatxa

**Macarrons a la provenza** amb tomaca i verdures

**Salmó al seu suc**

al forn

Fruita permesa

24

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives

**Cassoulet de cigrons** amb hortalisses

**Truita de creïlla i ceba**

Fruita permesa

25

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Crema de verdures camperstres**

**Llom en salsa de ceba**

al forn

Fruita permesa

28

**Amanida completa**

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

**Espaguetis saltats amb pollastre**

amb tomaca

logurt

29

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca

**Llentilles amb sofregit de verdures**

**Truita de creïlles**

Fruita permesa

30

Lletuga, safanòria, dacsca

**Sopa d'au amb fideus**

**Filet de lluç al caldo curt**

Fruita permesa

31

**De tornada al rusc**

**Sabors de la terra**

**Sabies que...**

**Consells saludables**

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

**Ingredients ECO**

**Peix sostenible**

**De temporada**

**Font d'omega 3**

**Gastronomia local**

**Suggeriment SOPAR**

**Proteïna vegetal**

**Dia menú temàtic**

**Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><small>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.</small></p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p><b>Macarrones italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Alubias campesinas</b> con patata, zanahoria, calabacín y espinacas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Espirales al pesto con albahaca</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Estofado de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Sabores de la tierra</b> Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Tentación italiana</b> Macarrones con tomate al toque de curry con queso</p> <p><b>Pollo argentino</b> Muslo de pollo al estilo chimichurri (con mix de especias)</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Pizza de york y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate, pimiento y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p><b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con verduras</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p><b>MACARRONES ECO a la provenza</b> con tomate y verduras</p> <p><b>Salmón a la naranja</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de verduras campestre</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo sajonia con salsa de cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p><b>Espaguetis con salsa boloñesa gratinado con queso</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p><b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de cocido casero con fideos</b> de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p><b>Albondigas de merluza guisadas con patatas dado</b> al horno con salsa</p> <p>Fruta de temporada</p>	

## De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

## Sabías que...

## Consejos saludables

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

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



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, cogombre, dacsca  
**Macarrons italiana** amb tomaca i formatge  
**Delícies de calamar**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Cigrons amb verdres** amb creïlla, safanòria i pebrot vermell  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet de abadejo al forn amb all i julivert**  
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Fesols a la campesina** amb creïlla, safanòria, carabasseta i espinacs  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa de picadillo amb estreletes** d'au amb ou  
**Llome saxònia en salsa amb daus de safanòria** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

**Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Paella valenciana** amb pollastre, bajoca i garroffo  
Fruita de temporada

**Festiu**

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de pèsols i poma**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Cargols al pesto amb alfàbega** amb tomaca i formatge  
**Filet de lluç a la riojana** al forn amb salsa de ceba i porro  
Fruita de temporada

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, safanòria, dacsca, olives  
**Estofat de cigrons** amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

**sabors de la terra** Lletuga, safanòria, dacsca  
**Temptació italiana** Macarrons amb tomàquet al toc de curri amb formatge  
**Pollastre argentí** Cuixa de pollastre al estil chimichurri (amb mix d'espècies)  
logurt natural sense sucre

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Vichysoise** crema de creïlla i porro  
**Pizza de york i formatge**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa coberta amb estreles** d'au amb ou  
**Llonganisses amb tomaca i verdres a l'aroma de timó** al forn amb tomaca, pebrot i ceba  
Fruita de temporada

Hummus amb nachos  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Rodanxa de lluç arrebossat**  
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Mongetes a l'hortolana** amb verdres  
**Cuixa de pollastre amb salsa de pera** al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, dacsca, remolatxa  
**MACARRONS ECO a la provença** amb tomaca i verdres  
**Salmó a la taronja** al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives  
**Cassoulet de cigrons** amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó  
**Truita amb creïlla i ceba**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdres campestre** amb patata, porro, pastanaga i carabasseta  
**Llome saxònia en salsa amb cebà** al forn  
Fruita de temporada

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives  
**Espaguetis amb salsa bolonyesa gratinat amb formatge** amb carn picada de porc i tomaca  
logurt natural sense sucre

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca  
**LLENTIES ECO amb sofregit de verdres** amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Sopa de putxero casolà amb fideus** d'au i porc amb ou i cigrons  
**Mandonguilles de lluç guisades amb patates dau** al forn amb salsa  
Fruita de temporada



**De tornada al rusc**

**Sabors de la terra**

**Sabies que...**

### Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

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



## **MENÚ OCTUBRE**

### **Sabores de la tierra**

(Lechuga, zanahoria, maíz)

### **Tentación italiana**

(Macarrones con tomate al toque de curry)

### **Pollo argentino**

(Muslo de pollo al estilo chimichurri)

### **Delicia tropical**

(Gelatina de sabores)



En Octubre, **ABJota** descubre un antiguo mapa que la llevará a **explorar los cinco continentes.**





## **MENÚ OCTUBRE**

**Sabors de la terra**  
(Lletuga, safanòria, dacsa)

**Temptació italiana**  
(Macarrons amb tomaca al toc de curri)

**Pollastre argentí**  
(Cuixa de pollastre a l'estil chimichurri)

**Delícia tropical**  
(Gelatina de sabors)



A l'octubre, **ABJota** descobrix un antic mapa que la portarà a **explorar els cinc continents**

