



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, olivas **07**
Sopa de ave con estrellitas con garbanzos
Lomo de pavo en salsa de hortalizas
al horno con tomate triturado, cebolla y orégano
Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **14**
Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro
Muslo de pollo al chimichurri al horno con mix de especias
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **21**
Sopa de ave con letras con garbanzos
Albóndigas de ave en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano
Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **28**
Crema de verduras campesas con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Lomo de pavo en salsa lionesa al horno con cebolla
Fruta

martes

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**
Garbanzos con verduras
Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimienta roja y puerro
Fruta

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz con hortalizas con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro
Fruta

★ **Sabores de la tierra** lechuga, lombarda, maíz
★ **Tentación italiana** Tornillos al pesto de albahaca (con tomate y queso)
★ **Bocado de mar** bacalao rebozado
★ **Delicia tropical** gelatina **15**

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **22**
Arroz de otoño con setas y calabaza
Rodaja de merluza rebozada
Fruta

Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Fideuá gandiense con pescado y marisco
Yogur **29**

miércoles

Lechuga, remolacha, pepino, maíz **02**
Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Delicias de calamar
Fruta

Festivo **9**

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **16**
Alubias a la hortelana con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **23**
Cassoulet de garbanzos con calabaza
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **30**
Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

jueves

Lechuga, lombarda, olivas **03**
Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **10**
Crema de zanahoria y calabaza
Solomillo de pollo empanado
Fruta

Hummus con nachos **17**
Arroz con salsa de tomate
Longanizas de ave rustidas al horno
Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **24**
MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso
Salmón a la naranja
Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **31**
Sopa de ave con fideos con garbanzos
Muslo de pollo a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón
Fruta

viernes

★ **Sabores de la tierra** lechuga, lombarda, maíz **04**
Espirales italiana con tomate y queso
Filete de abadejo a la riojana con tomate, pimienta roja y tomillo
Fruta

Lechuga, remolacha, pepino, maíz **11**
MACARRONES ECO con tomate y champiñón con queso
Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimienta roja
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**
Crema de calabacín con picatostes
Pizza de pavo con tomate y queso
Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**
Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Muslo de pollo con samfaina al horno con tomate y hortalizas
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.