



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz
Macarrones con salsa de calabaza y queso
Caprichos de calamar
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de guisantes y pera
Crispy Chicken
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa mixta con pisto
al horno con tomate, calabacín y pimiento
Fruta de temporada

CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Crema de bullit
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Lacón al pimentón
Fruta de temporada

CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

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
Garbanzos con verduras especiadas
con hortalizas
Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso
Fruta de temporada
CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones al pomodoro e funghi
con champiñones y salsa de tomate
Filete de merluza en salsa mery
con guisantes salteados al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada
CENA: Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada
con puerro y espinacas
Platija en tempura
Fruta de temporada
CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Arroz de montaña
con magro
Tortilla de cebolla y puerro
Fruta de temporada
CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Chips caseros de vegetales frescos
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite
al horno
Fruta de temporada
CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Lentejas camperas
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada
CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Arroz caldoso con acelgas
Tortilla de queso
Fruta de temporada
CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta de temporada
CENA: Vichyssoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
Crema Country grill
de verduras asadas
Cazuela de magro en salsa
con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón
Fruta de temporada
CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Buffet de ensaladas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Yogur
CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Crema griega
con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro
Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada
CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Hummus con nachos
Cous cous con verduras
Pollo al estilo Oriente Medio
con comino, canela y cúrcuma
Kéfir
CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas
Sopa castellana con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo al chilindrón
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta de temporada
CENA: Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Potaje de alubias con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Croque Monsieur
pan con jamón cocido, queso y bechamel
Fruta de temporada
CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Espaguetis al pesto de albahaca
Gallineta a la vizcaina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda
Alubias de la huerta
con hortalizas
Bacalao rebozado
Fruta de temporada
CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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





di lluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons amb salsa de carabassa i formatge
Capritxos de calamar
Fruita de temporada
SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pit de pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de pèsols i pera
Crispy Chicken
Fruita de temporada
SOPAR: Bollit valencià i shaksuka. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa de picada amb fideus
d'au i porc amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina
al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita de temporada
SOPAR: Verdures torrades i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Crema de bullit
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Braó de porc al pebre roig
Fruita de temporada
SOPAR: Peix blanc amb verdures en papillote. Fruita

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

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons amb verdures especiades
amb hortalisses
Remenat d'ou amb creïlles de l'oest
amb creïlla i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de ceba i peix blanc a la llima. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons al pomodoro e funghi
amb xampinyons i salsa de tomaca
Filet de lluç amb salsa meri amb pèsols saltats
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Filet de vedella amb guarnició d'arròs i brècoli. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Estofat de llentilles amb moniato de temporada
amb porro i espinacs
Palaia en tempura
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de bajoca Bobby i llom en salsa de safanòria. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Arròs de muntanya
amb magre
Truita de ceba i porro
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa Minestrone i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Xips casolans de vegetals frescos
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo gratinat amb allioli
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de creïlla i verdures i llom al pebre. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Llentilles camperoles
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de moniato i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Arròs caldós amb bledes
Truita de formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Peix blau amb verdures al vapor. Fruita

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Canelones gratinados
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Vichissoise i peix blau amb moniato al forn. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre
Crema Country grill
de verdures rostides
Cassola de magre en salsa
con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig
Fruita de temporada
SOPAR: Escalivada i truita de carabasseta. Fruita

Bufet d'amanides
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt
SOPAR: Xampinyons saltats amb allada i pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Crema grega
amb cigrons, carabassa, safanòria i porro
Aletes de pollastre rostides
Fruita de temporada
SOPAR: Amanida de quinoa i ous trencats. Fruita

Humus amb natxos
Cous cous amb verdures
Pollastre a l'estil Orient Mitjà
amb comi, canyella i cúrcuma
Quefir
SOPAR: Saltat d'arròs amb verdures i legirat d'esparrecs. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Sopa castellana amb estrelles
d'au i potc amb ou
Cuixa de pollastre al xilindró
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Amanida temperada de cous-cous i peix blau amb verdures al forn. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Croque Monsieur
pa amb pernil dolç, formatge i beixamel
Fruita de temporada
SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Espaguetis al pesto d'alfàbega
Escòrpora a la biscaïna
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Títot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Ensalada verda i pasta fullada de formatge i verdures. Fruita

RECEPTES PER
A COMPARTIR: AMISTAT



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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3656kj		
847kcal	37.7g	7.3g 12.3g 14.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
91g	23.5g	29.1g 2.8g





RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones con salsa de calabaza</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Verduras asadas con patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salteado de verduras con lenteja al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill con verduras asadas</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa juliana con estrellitas</p> <p>Judías verdes salteadas con arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 11</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Salteado de guisantes encebollados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Buffet de ensaladas SIN ATÚN</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero vegetal</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de minestrone con fideos</p> <p>Hamburguesa falafel con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</p> <p>Calabacín encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tomate a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega con garbanzos y calabaza</p> <p>Verduras asadas con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca Bon tomate</p> <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Verduras asadas con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Calabacín encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta SIN ATÚN</p> <p>Macarrones salteados con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Verduras asadas con patata al horno</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta Bon hortalizas</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>

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



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Crema country grill</p> <p>con verduras asadas</p> <p>Cazuela de pescado blanco en salsa</p> <p>Bon tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 7</p> <p>Sopa juliana con fideos "sin gluten"</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Judías verdes salteadas con arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Pescado blanco en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones</p> <p>Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Lentejas camperas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Buffet de ensaladas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y verduritas</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Pescado blanco en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Tomate a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y calabaza</p> <p>Verduras asadas con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Bon tomate</p> <p>Gallineta a la vizcaína</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Verduras asadas con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro</p> <p>Calabacín encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con verduras</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 27</p> <p>Sopa juliana con fideos "sin gluten"</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Verduras asadas con patata al horno</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Bon hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>

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



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

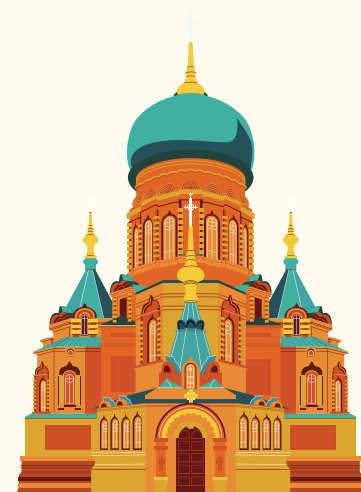
**CLUB DEL BUEN
COMER**

Hummus con nachos

Cous cous con verduras

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

Kéfir
(de sabor de fresa)



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



ircosl.com



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

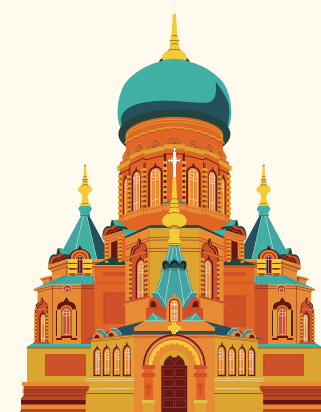
**CLUB DEL BON
MENJAR**

Hummus con natxos

Cous cous amb verdures

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

Quefir
(de sabor fresa)



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



ircosl.com

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

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

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

Plato destacado

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

Consejo saludable

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