



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz ⁰³</p> <p>MACARRONES ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Platija en tempura Yogur</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁴</p> <p>Olla viuda con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta</i></p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos ⁰⁵</p> <p>Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfalna de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino ⁰⁶</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷</p> <p>Crema Griega con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta</i></p>
<p>¹⁰</p> <p>Ensalada de otoño con queso y granada lechuga, lombarda, rábano, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta</i></p>	<p>¹¹</p> <p>Humus de garbanzos con tosta</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas ¹²</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹³</p> <p>Crema arcoiris de zanahoria y remolacha</p> <p>Crispy chicken pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁴</p> <p>Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz ¹⁷</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁸</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁹</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, ²⁰ olivas</p> <p>Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas ²¹</p> <p>Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta</i></p>
<p>²⁴</p> <p>Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino ²⁵</p> <p>Arroz de montaña al horno con cebolla y especias</p> <p>Bacalao rebozado Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ²⁶</p> <p>Crema de bullit con crostones caseros patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p>Lomo adobado en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Vichissoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta</i></p>	<p>²⁷</p> <p>Humus de garbanzos con nachos</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio Kéfir</p> <p><i>CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁸</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta</i></p>



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
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
3573kj		
854kcal	38.5g	7.7g 12.5g 14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
91g	23.7g	29.0g 2.5g





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa **03**
MACARRONS ECO al pomodoro e funghi
 amb xampinyons i salsa de tomaca
Palaa en tempura
 logurt
 SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pit de pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **04**
Olla viuda
 amb llegums i hortalisses
Remenat d'ou amb patates de l'oest
 amb creïlla i formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Sopa de ceba i peix blanc a la llima. Fruita

Xips casolans de vegetals frescos **05**
Sopa de picada amb fideus
 d'au i porc amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina
 de vedella i porc al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Escalivada i truita de carabasseta. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre **06**
Arròs caldós amb bledes de temporada
Filet d'abadejo gratinat amb allioli
 al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Crema de creïlla i verdures i llom al pebre. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **07**
Crema Grega
 amb cigrons i verdures
Cassola de magre amb salsa
 amb hortalisses
 Fruita de temporada
 SOPAR: Amanida temperada de cous-cous i peix blau amb verdures al forn. Fruita

Amanida de tardor amb formatge i magrana
 lletuga, llombarda, rave, safanòria, olives
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
 logurt
 SOPAR: Bollit valencià i shaksuka. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca **11**
Espirals amb salsa de carabassa i formatge
Lluç en salsa meri amb pèsols
 al forn amb all i julivert
 Fruita de temporada
 SOPAR: Filet de vedella amb guarnició d'arròs i brècoli. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **12**
Estofat de LLENTILLES ECO
 amb ceba, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla
 Fruita de temporada
 SOPAR: Crema de moniato i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **13**
Crema arcoiris
 de safanòria i remolatxa
Crispy chicken
 pollastre arrebossat
 Fruita de temporada
 SOPAR: Xampinyons saltats amb allada i pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre **14**
Fesols amb verdures especiades
 amb safanòria, ceba i carabasseta
Pizza de york i formatge
 amb tomaca
 Fruita de temporada
 SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa **17**
Sopa de putxero amb estreletes
 d'au i porc amb ou
Putxero complet
 amb cigrons, magre, creïlles i hortalisses
 logurt
 SOPAR: Crema de bajoca Bobby i llom en salsa de safanòria. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **18**
Llenties a la jardineria amb arròs
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Lluç farcit de pernil i formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Verdures torrades i peix blanc al vapor. Fruita.

Lletuga, safanòria, cogombre **19**
Arròs amb salsa de tomaca
Longanisses en salsa lionesa
 al forn amb salsa de ceba
 Fruita de temporada
 SOPAR: Amanida de quinoa i ous trencats. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **20**
Fesols a a l'hortolana
 amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita omple de formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Peix blau amb verdures al vapor. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **21**
Espaguetis amb bacó fumat i salsa carbonara
 amb llet
Abadejo rostit amb pèsols
 con ceba, pebrot i patata al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Títot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita

Amanida mixta amb formatge **24**
 encisam, tomaca, carlota, dacsa, olives
Canelons gratinats
 amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Peix blanc amb verdures en papillote. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre **25**
Arròs de muntanya
 al forn amb ceba i espècies
Bacallà arrebossat
 Fruita de temporada
 SOPAR: Sopa Minestrone i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Lletuga, dacsa, olives **26**
Crema de bullit amb crostones casolans
 creïlla, safanòria, ceba, bajoques
Llom adobat en salsa
 al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga
 Fruita de temporada
 SOPAR: Vichyssoise i peix blau amb moniato al forn. Fruita

Hummus de cigrons amb nachos **27**
Cous cous amb verdures
Pollastre estil Orient Mitjà
 Kéfir
 SOPAR: Saltat d'arròs amb verdures i legirat d'esparrecs. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **28**
Potatge de cigrons
 amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
 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
- ✳️** Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- 🐟** Peix sostenible
- ③** Font d'omega 3
- 🕒** Suggestiment SOPAR
- ★** Dia menú temàtic

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3573kj		
854kcal	38.5g	7.7g 12.5g 14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
91g	23.7g	29.0g 2.5g





RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>sin queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Savia de soja</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas Fruta de temporada</p>
 <p>10</p> <p>Ensalada de otoño con granada</p> <p>sin queso</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Savia de soja</p>	 <p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales estilo italiana</p> <p>sin queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>sin queso Fruta de temporada</p>
 <p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas Savia de soja</p>	 <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>sin queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada</p>
 <p>24</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>sin queso</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate, sin queso Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada</p>	 <p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</p> <p>Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Platija en tempura</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel con samfaina</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de hortalizas y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con queso y granada</p> <p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 11</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa juliana con estrellitas</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Cocido completo</p> <p>sin carne</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa falafel en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con cebolla y especias</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit con crostones caseros</p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p>Verduras asadas con guarnición de cous cous</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Hamburguesa falfel estilo Oriente Medio</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</p> <p>Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Tempura de verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel con samfaina</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Milhojas de berenjena, patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de hortalizas y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con queso y granada</p> <p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 11</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Ratatouille de verduras</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza de verduras</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa juliana con estrellitas</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas. Sin carne</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Calabacín rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa falafel en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Guisantes salteados con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con cebolla y especias</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit con crostones caseros</p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p>Verduras asadas con guarnición de cous cous</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Hamburguesa falfel estilo Oriente Medio</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>sin queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Savia de soja</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas Fruta de temporada</p>
 <p>10</p> <p>Ensalada de otoño</p> <p>sin queso</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Savia de soja</p>	 <p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales estilo italiana</p> <p>sin queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>sin queso Fruta de temporada</p>
 <p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas Savia de soja</p>	 <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>sin queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada</p>
 <p>24</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>sin queso</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate, sin queso Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada</p>	 <p>Hummus de garbanzos con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio</p> <p>Postre permitido*</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Ensalada de otoño con queso</p> <p>sin granada</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</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>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Ensalada de otoño</p> <p>sin queso, sin granada</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales estilo italiana</p> <p>sin queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>sin queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Ensalada mixta</p> <p>sin queso</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate, sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Ensalada de otoño con queso</p> <p>sin granada</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos casero con pan tostado casero (sin sésamo) 11</p> <p>Espirales estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos casero con pan tostado casero (sin sésamo) 27</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</p> <p>Don champiñones y salsa de tomate</p> <p>Platija en tempura</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de pavo con hortalizas guisadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con queso y granada</p> <p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 11</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Crispy chicken</p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>sin carne</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con cebolla y especias</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit con crostones caseros</p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p>Muslo de pollo en salsa</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa juliana con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Lomo con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con queso y granada</p> <p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa juliana con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con magro</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</p> <p>Lomo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Don champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>sin lentejas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con queso y granada</p> <p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de alubias</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Garbanzos a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos 27</p> <p>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Alimentos prohibidos: trigo, avena, cebada, centeno, espelta, kamut, triptical, tomate frito, ketchup, miel, zumos, cuherias, galletas, cereales, aquarius, bollería industrial, productos procesados que contengan azúcar, manzana, pera, cieruela, melocotón.</p>				
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" al funghi</p> <p>sin salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Alubias con verduras permitidas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>sin salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>sin salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras permitidas</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con queso y granada</p> <p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de alubias</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</p> <p>sin salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas permitidas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 18</p> <p>Garbanzos a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con hortalizas permitidas</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</p> <p>sin salsa de tomate</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>sin salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>sin salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos 27</p> <p>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras permitidas</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras permitidas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones ECO al funghi</p> <p>En salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Lomo con pisto asado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Salteado de magro con hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Hummus de garbanzos</p> <p>Espirales salteados con calabaza</p> <p>sin queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo rústido</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate (sin queso)</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Lomo en salsa de cebolla</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>Abadejo al caldo corto con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con cebolla y especias</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostons</p> <p>Lomo con hortalizas asadas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</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>Olla viuda</p> <p>sin lentejas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
 <p>10</p> <p>Ensalada de otoño con granada</p> <p>sin queso</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Hummus de garbanzos 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza</p> <p>sin queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de alubias</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p>
 <p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Garbanzos a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</p> <p>sin queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
 <p>24</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate, sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Alimentos prohibidos: manzana, pera, ciruela, cereza, melocotón, albaricoque, nectarina, paraguayas, mermeladas y zumos naturales. Productos con lactosa.</p>				
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>sin queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con granada</p> <p>sin queso</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales estilo italiana</p> <p>sin queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>sin queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>sin queso</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate, sin queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Cous cous con verduras permitidas</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Lomo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con queso y granada</p> <p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de pollo</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Lomo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con queso y granada</p> <p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estremitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de pollo</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>sin lentejas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Lomo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con queso y granada</p> <p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de alubias</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Garbanzos a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de pollo</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos 27</p> <p>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria



Alimentos prohibidos: huevo crudo, tortillas o huevos pocos cocinados, pescado (excepto los permitidos), marisco, precocinados.

Alimentos permitidos: si come merluza, salmón y bacalao, huevos o tortilla bien cocinada.

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

3

Macarrones al pomodoro e funghi

Con champiñones y salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

4

Olla viuda

con legumbres y hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Chips caseros de vegetales frescos

5

Sopa de ave con fideos

sin huevo

Hamburguesa mixta con samfaina

de ternera y cerdo al horno

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

6

Arroz caldoso con acelgas de temporada

al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

7

Crema griega

con garbanzos y verduras

Cazuela de magro en salsa

con hortalizas

Fruta de temporada

Ensalada de otoño con queso y granada

lechuga, lombarda, zanahoria, olivas

Arroz con magro y verduras

Yogur

Espirales con salsa de calabaza y queso

Merluza en salsa mery con guisantes

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

12

Estofado de LENTEJAS ECO

con cebolla, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo plancha

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

13

Crema arcoiris

de zanahoria y remolacha

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino

14

Alubias con verduras especiadas

con zanahoria, cebolla y calabacín

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano

con queso

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

17

Sopa de ave con estremitas

sin huevo

Cocido completo

con garbanzos, magro, patata y hortalizas

Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas

18

Lentejas a la jardinera con arroz

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Filete de merluza rebozada casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino

19

Arroz con salsa de tomate

Longanizas en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

20

Alubias a la hortelana

con cebolla, zanahoria, calabacín

Jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

21

Espaguetis a la toscana

con tomate, calabacín, puerro y queso

Rustidera de pollo

con cebolla, pimiento y patata al horno

Fruta de temporada

24

Ensalada mixta con queso

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Macarrones salteados con pollo

con tomate y queso

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino

25

Arroz de montaña

al horno con verduras

Filete de merluza rebozada casera

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

26

Crema de bullit

sin crostones

Lomo en salsa

al horno con tomate triturado, cebolla y orégano

Fruta de temporada

Hummus de garbanzos con pan

27

Sopa de fideos con verduras

Pollo al horno rustido

Postre permitido*

Lechuga, zanahoria, lombarda

28

Potaje de garbanzos

con verduras

Lomo al horno

Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><u>Alimentos prohibidos:</u> ketchup, tomate frito de bote, bollería, cereales, galletas, miel, chocolates, zumos, chicles, gominolas, manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque, pasas, mermeladas, membrillo. Lactosa.</p>				
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO al funghi</p> <p>sin queso, sin tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas permitidas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>sin salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>sin salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras permitidas</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas permitidas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con granada</p> <p>sin queso</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales estilo italiana</p> <p>sin queso, sin tomate</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas permitidas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con hortalizas permitidas</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>sin queso, sin tomate</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>sin queso</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>sin queso, sin tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>sin salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras permitidas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.

ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pépino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y Postres que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.

Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.

miércoles

jueves

viernes

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

Ensalada permitida

3

Macarrones ECO con verduras permitidas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

Ensalada permitida

4

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

5

Sopa de ave con fideos

con huevo

Lomo con pisto asado

con hortalizas permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

6

Arroz caldoso con verduras permitidas

Filete de abadejo al vapor

Postre permitido

Ensalada permitida

7

Crema de verduras permitidas

Cazuela de magro en salsa

con hortalizas permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

10

Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Jamón serrano

Postre permitido

Ensalada permitida

11

Espirales con hortalizas permitidas

Merluza al vapor

Postre permitido

Ensalada permitida

12

Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

13

Crema de verduras permitidas

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

Ensalada permitida

14

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Panini casero con tomate, verduras permitidas y jamón serrano

Postre permitido

Ensalada permitida

17

Sopa de ave con estrellitas

con huevo

Pechuga de pollo a la plancha

Postre permitido

Ensalada permitida

18

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Filete de merluza rebozada casera

Postre permitido

Ensalada permitida

19

Crema de verduras permitidas

Lomo en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla
Postre permitido

Ensalada permitida

20

Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

21

Espaguetis salteados con hortalizas permitidas

Rustidera de abadejo

con hortalizas permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

24

Macarrones salteados con pollo

con hortalizas permitidas

Jamón serrano

Postre permitido

Ensalada permitida

25

Arroz de montaña

al horno con verduras y especias permitidas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

Ensalada permitida

26

Crema de verduras permitidas

Lomo en salsa

con verduras permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

27

Sopa de fideos con verduras permitidas

Pollo al horno rustido

Postre permitido*

Ensalada permitida

28

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Tortilla francesa

Postre permitido



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Alimentos prohibidos: fruta (ciruela, cereza, manzana, melocotón, pera, granada, mango, melón, sandía y uva), miel, confituras, membrillo, pasas, zumos, dulces (caramelos, chicles, gominolas, galletas, bollería, chocolate...), jarabes de maíz.</p> <p>Alimentos permitidos: todos excepto los no permitidos. Fruta permitida (naranja, mandarina, kiwi, fresas, papaya y piña).</p>				
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Lentejas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Lomo con pisto asado</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Postre permitido</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con queso y granada</p> <p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 11</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery</p> <p>sin guisantes</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Postre permitido</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de abadejo</p> <p>sin guisantes</p> <p>Postre permitido</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>patata, zanahoria, cebolla</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 27</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Postre permitido</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Ensalada de otoño con queso</p> <p>sin granada</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria



Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.

ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pépino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y Postres que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.

Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.

miércoles

jueves

viernes

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

Ensalada permitida

3

Macarrones ECO con verduras permitidas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

Ensalada permitida

4

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

5

Sopa de ave con fideos

con huevo

Lomo con pisto asado

con hortalizas permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

6

Arroz caldoso con verduras permitidas

Filete de abadejo al vapor

Postre permitido

Ensalada permitida

7

Crema de verduras permitidas

Cazuela de magro en salsa

con hortalizas permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

10

Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Jamón serrano

Postre permitido

Ensalada permitida

11

Espirales con hortalizas permitidas

Merluza al vapor

Postre permitido

Ensalada permitida

12

Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

13

Crema de verduras permitidas

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

Ensalada permitida

14

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Panini casero con tomate, verduras permitidas y jamón serrano

Postre permitido

Ensalada permitida

17

Sopa de ave con estrellitas

con huevo

Pechuga de pollo a la plancha

Postre permitido

Ensalada permitida

18

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Filete de merluza rebozada casera

Postre permitido

Ensalada permitida

19

Crema de verduras permitidas

Lomo en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla
Postre permitido

Ensalada permitida

20

Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

21

Espaguetis salteados con hortalizas permitidas

Rustidera de abadejo

con hortalizas permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

24

Macarrones salteados con pollo

con hortalizas permitidas

Jamón serrano

Postre permitido

Ensalada permitida

25

Arroz de montaña

al horno con verduras y especias permitidas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

Ensalada permitida

26

Crema de verduras permitidas

Lomo en salsa

con verduras permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

27

Sopa de fideos con verduras

Pollo al horno rustido

Postre permitido*

Ensalada permitida

28

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Tortilla francesa

Postre permitido



Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.

ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pépino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimienta), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y Postres que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.

Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.

miércoles

jueves

viernes

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

Ensalada permitida

3

Macarrones ECO con verduras permitidas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

Ensalada permitida

4

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

5

Sopa de ave con fideos

con huevo

Lomo con pisto asado

con hortalizas permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

6

Arroz caldoso con verduras permitidas

Filete de abadejo al vapor

Postre permitido

Ensalada permitida

7

Crema de verduras permitidas

Cazuela de magro en salsa

con hortalizas permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

10

Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Jamón serrano

Postre permitido

Ensalada permitida

11

Espirales con hortalizas permitidas

Merluza al vapor

Postre permitido

Ensalada permitida

12

Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

13

Crema de verduras permitidas

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

Ensalada permitida

14

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano

Postre permitido

Ensalada permitida

17

Sopa de ave con estrellitas

con huevo

Pechuga de pollo a la plancha

Postre permitido

Ensalada permitida

18

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Filete de merluza rebozada casera

Postre permitido

Ensalada permitida

19

Crema de verduras permitidas

Lomo en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla
Postre permitido

Ensalada permitida

20

Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

21

Espaguetis salteados con hortalizas permitidas

Rustidera de abadejo

con hortalizas permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

24

Macarrones salteados con pollo

con hortalizas permitidas

Jamón serrano

Postre permitido

Ensalada permitida

25

Arroz de montaña

al horno con verduras y especias permitidas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

Ensalada permitida

26

Crema de verduras permitidas

Lomo en salsa

con verduras permitidas
Postre permitido

Ensalada permitida

27

Cous cous con verduras permitidas

Pollo al horno rustido

Postre permitido*

Ensalada permitida

28

Verduras permitidas salteadas con guarnición de arroz

Tortilla francesa

Postre permitido



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>No ensalada 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Plátano</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>
<p>No ensalada 10</p> <p>Arroz blanco hervido</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Plátano</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>
<p>No ensalada 17</p> <p>Fideos "sin gluten" con caldo de ave</p> <p>SIN VERDURAS</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Plátano</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>
<p>No ensalada 24</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Plátano</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

ALIMENTOS APTOS: frutas (plátanos maduros, fresas, arándanos, kiwi, limones, lima, naranja, mandarinas, piña, frambuesas, moras, uvas, melón, sandía), verduras (zanahoria, berenjena, pimiento, calabacín, pepino, endibias, lechugas, rúcula, tomate, calabaza, batata, chirivía, rabano), arroz, quinoa, harina de maíz, carne magra (pollo, pavo, cerdo), pescado, huevos, especias (albahaca, comino, cúrcuma, jengibre, orégano, romero, salvia y tomillo).

melocotón, ciruelas, peras, sandía, nectarinas, albaricoques, pasas, higos y frutas desecadas), verduras (cebolla, ajo, puerro, espárragos, guisantes, remolacha, coliflor, champiñones, coles de bruselas, brócoli, maíz), trigo, cebada, centeno, pan integral, galletas integrales, pasta integral, Postres y derivados (leche, quesos, yogures, helados), legumbres (soja, lentejas, garbanzos, alubias), embutidos, derivados cárnicos (longanizas, albóndigas, hamburguesas.), tomate frito, semillas de sésamo, chia, almendras,

Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.

<div>Ensalada permitida</div> <div>3</div> <div>Macarrones "sin gluten" con verduras permitidas</div> <div>Bon champiñones y salsa de tomate</div> <div>Filete de merluza rebozada casera</div> <div>con harina de maíz</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>4</div> <div>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</div> <div>Tortilla francesa</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>5</div> <div>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</div> <div>con huevo</div> <div>Lomo con pisto asado</div> <div>con hortalizas permitidas</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>6</div> <div>Arroz caldoso con acelgas de temporada</div> <div>Filete de abadejo a la riojana</div> <div>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimienta</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>7</div> <div>Crema de verduras permitidas</div> <div>Cazuela de magro en salsa</div> <div>con hortalizas permitidas</div> <div>Postre permitido</div>
<div>Ensalada permitida</div> <div>10</div> <div>Arroz del senyoret</div> <div>con pescado y marisco</div> <div>Pollo en su jugo con hortalizas permitidas</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Hummus de garbanzos con pan</div> <div>11</div> <div>Macarrones "sin gluten" con verduras permitidas</div> <div>Merluza al horno</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>12</div> <div>Arroz caldoso con verduras permitidas</div> <div>Tortilla de patata</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>13</div> <div>Crema arcoiris</div> <div>de zanahoria y remolacha</div> <div>Pechuga de pollo rebozada casera</div> <div>con harina de maíz</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>14</div> <div>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</div> <div>Huevo duro con jamón serrano</div> <div>Postre permitido</div>
<div>Ensalada permitida</div> <div>17</div> <div>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</div> <div>con huevo</div> <div>Pechuga de pollo a la plancha</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>18</div> <div>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</div> <div>Filete de merluza rebozada casera</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>19</div> <div>Arroz con hortalizas permitidas</div> <div>Lomo en salsa de hortalizas permitidas</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>20</div> <div>Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano</div> <div>Tortilla francesa</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>21</div> <div>Espaguetis "sin gluten" con verduras permitidas</div> <div>con tomate, calabacín, puerro y queso</div> <div>Rustidera de abadejo</div> <div>con hortalizas permitidas</div> <div>Postre permitido</div>
<div>Ensalada permitida</div> <div>24</div> <div>Macarrones con verduras permitidas</div> <div>Huevo duro con jamón serrano</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>25</div> <div>Arroz de montaña</div> <div>al horno con verduras permitidas</div> <div>Filete de merluza rebozada casera</div> <div>con harina de maíz</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>26</div> <div>Crema de bullit</div> <div>sin crostones</div> <div>Lomo en salsa</div> <div>al horno con hortalizas permitidas</div> <div>Postre permitido</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>27</div> <div>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</div> <div>Pollo al horno rustido</div> <div>Postre permitido*</div>	<div>Ensalada permitida</div> <div>28</div> <div>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</div> <div>Tortilla de patata y calabacín</div> <div>Postre permitido</div>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Toda la fruta debe darse totalmente pelada.</p> <p>Evitar frutas que se consuman con piel o que no puedan pelarse.</p>				
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olla viuda</p> <p>con legumbres y hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada pelada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas Fruta de temporada pelada</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de otoño con granada</p> <p>sin queso</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Fruta de temporada pelada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales estilo italiana</p> <p>sin queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada pelada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>sin queso Fruta de temporada pelada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada pelada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 18</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada pelada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada pelada</p>
<p>24</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate, sin queso Fruta de temporada pelada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada pelada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada pelada</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada pelada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

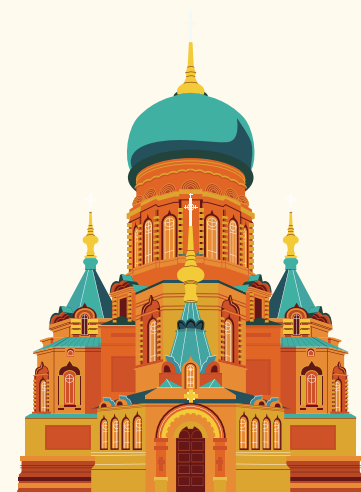
**CLUB DEL BUEN
COMER**

Hummus con nachos

Cous cous con verduras

**Pollo al estilo Oriente
Medio (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

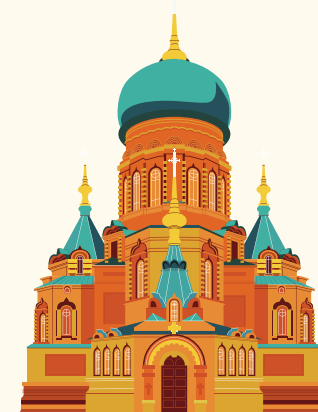
**CLUB DEL BON
MENJAR**

Hummus con natxos

Cous cous amb verdures

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

Quefir
(de sabor fresa)



ABJota descobreix 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 octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, acelgas, remolacha, 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 nuestra crispy chicken! Pollo con un crujiente rebozado que gusta a todos, tanto niños como mayores, además acompaña una crema rica en vitaminas ¡Ambos platos están riquísimos!

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!