



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz 07</p> <p>Sopa castellana con letras de ave y cerdo</p> <p>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 01</p> <p>Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y huevos a la flamenca. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 02</p> <p>Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria, pimiento, judía verde y alcachofas</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y sardinas marinadas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 03</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Focaccia al gusto y chuletas de pavo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 04</p> <p>Espirales italiana con tomate y queso</p> <p>Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz 07</p> <p>Sopa castellana con letras de ave y cerdo</p> <p>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Paella alicantina con pollo y magro de cerdo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y tortilla de york. Fruta</i></p>	<p>Festivo</p>	<p>Zanahoria, maíz, olivas 09</p> <p>Crema de guisantes con manzana</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>MACARRONES ECO salteados con hortalizas con queso gratinado</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14</p> <p>Lentejas jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</i></p>	<p>Sabores de la tierra 15</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tentación italiana Tornillos al pesto de albahaca (con salsa de hortalizas, tomate y queso)</p> <p>Pollo argentino (muslo de pollo al chimichurri) con pimiento, zanahoria y cebolla al horno</p> <p>Delicia tropical</p> <p>Batido casero de fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 16</p> <p>Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta</i></p>	<p>Humus de garbanzos con nachos 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21</p> <p>Sopa cubierta con estremitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas en salsa carne de cerdo con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Timbar de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 22</p> <p>Arroz de otoño con setas y calabaza</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pimientos del padrón asados y pescado azul al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 24</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso</p> <p>Salmón a la naranja al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena con soja y miel, y huevos al plato. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28</p> <p>Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, remolacha, maíz, huevo y olivas</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 30</p> <p>LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Milhojas de verduras y pescado blanco con salsa de puerro. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta</i></p>	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	ACM	AGP
3476kj				
831kcal	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
89g	22.2g	30.8g	2.8g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa 01</p> <p>Cigrons de l'horta amb ceba, safanòria i pebrot</p> <p>Varetes de lluç</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i ous a la flamenca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives 02</p> <p>Arròs amb verdures de temporada amb ceba, safanòria, pimentó, bajoques i carxofes</p> <p>Cuixa de pollastre a la portuguesa amb xampinyó, pimentó roig i porro</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada y sardines marinades. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 03</p> <p>Estofat de lletilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Focaccia al gust i xulles de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa 04</p> <p>Espirals italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Filet de abadejo a la riojana al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, llombarda, dacsa 07</p> <p>Sopa castellana amb lletres d'au i porc</p> <p>Llom saxònia en salsa amb daus de pastanaga al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita</i></p>	<p>Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p>Paella alacantina amb pollastre i magre de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita</i></p>	<p>Festiu</p>	<p>Safanòria, dacsa, olives 10</p> <p>Crema de pèsols amb poma</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 11</p> <p>MACARRONES ECO saltats amb hortalises amb formatge gratinat</p> <p>Filet de abadejo en salsa verda al forn amb pèsols, all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Menestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives 14</p> <p>Llenties jardinera amb arròs amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</i></p>	<p>Sabors de la terra 15</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Temptació italiana Caragol al pesto de alfàbega (amb salsa d'hortalises, tomaca i formatge)</p> <p>Pollastre argentí (cuixa de pollastre al chimichurri) amb pimentó, safanòria i ceba al forn</p> <p>Delícia tropical</p> <p>Batut casolà de fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sèmola i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 16</p> <p>Fesols a l'hortolana amb ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i sèpia en salsa verda. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb nachos 17</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llongnissas rostides al forn amb carn de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Escalivada i remanat d'ou. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 18</p> <p>Crema de carabasseta</p> <p>Pizza de york i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la biscaïna. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 21</p> <p>Sopa coberta amb estrelletes d'au i porc amb ou</p> <p>Mandonguilles en salsa carn de porc amb salsa de tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Timbal de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 22</p> <p>Arròs de tardor amb bolets i carabassa</p> <p>Rodanx de lluç arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 23</p> <p>Cassoulet de cigrons amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p>Ous a la flamenca al forn amb salsa de tomàquet i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pebrots del padró rostits i peix blau al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa 24</p> <p>MACARRONS ECO pomodoro amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge</p> <p>Salmó a la taronja al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i titot a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives 25</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalises</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Albergina amb soja i mel, i ous al plat. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 28</p> <p>Crema de verdures llauradores amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Llom saxònia amb salsa de ceba al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Milfulles de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Amanida completa lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, ou i olives</p> <p>Fideuà gandiense amb pescado i marisc</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa 30</p> <p>LENTILLES ECO amb verdures amb safanòria, carbassa, carabasseta i ceba</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau amb salsa de porro. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa 31</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Putxero complet amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalises</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i remanat d'alls tendres. Fruita</i></p>	

De tornada al rusc

Sabors de la terra

Sabies que...

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

Consells saludables

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3476kj				
831kcal	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
89g	22.2g	30.8g	2.8g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Garbanzos de la huerta sin patata Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Tomate a la provenzal con especias Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de lentejas campesinas sin patata Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Brócoli paraíso cocido salteado con manzana, cebolla y puerro Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa de ave sin pasta, ni arroz, ni patata Lomo asado con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 Menestra de verduras sin patata Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada		Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de verduras sin patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Asadillo de pimientos Filete de abadejo al vapor al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Lentejas a la jardinera sin patata Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Parrillada de verduras Muslo de pollo al horno Yogur edulcorado	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Alubias a la hortelana sin patata Tortilla francesa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 17 Pisto asado Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacín sin patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa de ave sin pasta, ni arroz, ni patata Salteado de magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 22 Calabacín encebollado Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Cassoulet de garbanzos sin patata Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Milhojas de tomate y berenjena Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Alubias con verduras sin patata Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campesinas patata, puerro, zanahoria y calabacín Salteado de magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 29 Guisantes salteados con cebolla Muslo de pollo rustido al horno Yogur edulcorado	Lechuga, lombarda, maíz 30 LENTEJAS ECO con verduras sin patata Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de ave sin pasta, ni arroz, ni patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

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

Consejos saludables

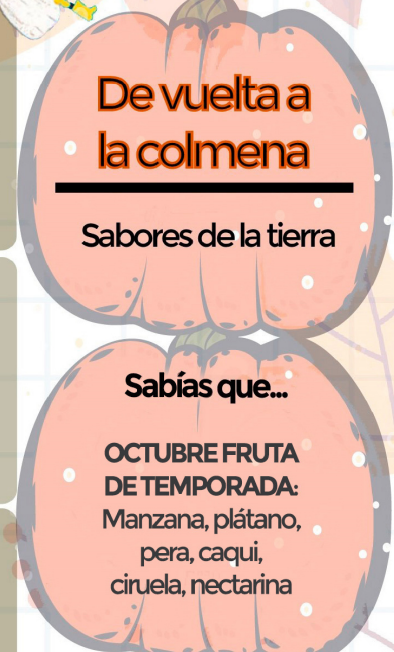
Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

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

Alimentos prohibidos: lácteos y zumos azucarados, bollería, patata, pan, arroz, pasta, pizza, margarina, rebozados/empanados.
Alimentos de libre consumo: verdura y hortalizas, carne, legumbres, pescado, queso, huevo, lácteos sin azúcar, fiambres, frutos secos, aceitunas, especias.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Garbanzos de la huerta con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, tomate, olivas 2 Aroz con verduras de temporada Muslo de pollo a la portuguesa con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 3 Estofado de alubias campesinas con verduras Tortillas de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 4 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz 7 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Fruta de temporada	9	Zanahoria, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Macarrones "sin gluten" salteado con hortalizas Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 14 Alubias a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Muslo de pollo al chimichurri con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Batido casero	Lechuga, zanahoria, olivas 16 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 17 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de calabacín Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas en salsa carne de cerdo con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 22 Arroz de otoño con setas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 23 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano Salmón en su jugo al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 25 Alubias con hortalizas Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 28 Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	29 Ensalada completa lechuga, tomate, remolacha, maíz, huevo y olivas Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 30 Alubias con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 31 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	



Consejos saludables

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

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



MENÚ OCTUBRE

Sabores de la tierra

(Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda)

Tentación italiana

(Tornillos al pesto de albahaca)

Pollo argentino

(Muslo de pollo al estilo chimichurri)

Delicia tropical

(Batido casero de frutas)



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





MENÚ OCTUBRE

Sabors de la terra

(Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda)

Temptació italiana

(Espirals al pesto de alfàbega)

Pollastre argentí

(Cuixa de pollastre a l'estil chimichurri)

Delícia tropical

(Batut casolà de fruites)



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

