

MENÚ OCTUBRE 22

FRUTOS SECOS

(almendras, avellanas, nueces, nueces de Brasil, anacardos, pistachos, pacanas y sus derivados)

SEMILLAS (pipas calabaza, girasol, piñones) Y CACAHUETE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Pan-Lechuga, tomate, pepino y remolacha</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Merluza a la plancha con brocoli salteado</p> <p>Fruta</p>	<p>4</p> <p>Pan- Lechuga, tomate, manzana, no pasas</p> <p>Hervido valenciano o crema</p> <p>Pollo al horno y garbanzos salteados</p> <p>Mousse</p>	<p>5</p> <p>Pan- Lechuga, Carlota, canónigos, no nueces</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Tortilla de Patatas con tomate natural</p> <p>Fruta Eco</p>	<p>6</p> <p>Pan-Lechuga, maíz, cebollita tierna, olivas</p> <p>Alubias pintas</p> <p>Hamburguesa artesana con hortalizas Eco asadas</p> <p>Fruta</p>	<p>7</p> <p>Pan-No Frutos Secos</p> <p>Macarrones integrales provenzal Tomate, champiñón, hierbas provenzales, queso</p> <p>Caballa en escabeche con Ensalada (no f.secos)</p> <p>Fruta</p>
<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas verdes Pan Espaguetis Basilico (Cebolla, ajo, albahaca. Tomate entero, orégano)</p> <p>Tortilla de calabacín Eco con queso manchego</p> <p>Fruta</p>	<p>11</p> <p>Pan- Lechuga, tomate, cebolla crujiente, no pipas</p> <p>Sopa Ave</p> <p>Jamonicitos de pollo al limón y repollo al pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p>FIESTA</p>	<p>13</p> <p>Pan integral-Lechuga, repollo, soja, Carlota</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Carbonero Orloff con dados de Calabaza Eco</p> <p>Yogurt</p>	<p>14</p> <p>Pan- Lechuga, queso, tomate, maíz, cebolla</p> <p>Potaje de garbanzos (no majado de f.secos)</p> <p>Carne empanada freir a parte con pisto</p> <p>Fruta eco</p>
<p>17</p> <p>MEAT FREE MONDAY Pan- lechuga, brotes, pera, queso</p> <p>Fideua de champiñones vegetal (no soja texturizada) poned champi y cocktail setas</p> <p>Tortilla francesa con palomitas de coliflor</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Pan- Lechuga, tomate, olivas, cebolla</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Pizza marinera</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Pan-Lechuga, tomate, sardinillas, maíz</p> <p>Sopa de fideos (pasta y verduras eco)</p> <p>Albóndigas en salsa y dados de patata al horno</p> <p>Yogurt de beber</p>	<p>20</p> <p>Pan- Crema de queso con no galletitas saladas poned nachos sin f.secos o fajitas Arroz "en fesols i naps"</p> <p>Calamares andaluza fritos a parte Ensalada Eco</p> <p>Fruta</p>	<p>21</p> <p>Pan-Lechuga, tomate, Carlota, apio</p> <p>Crema de guisantes NO tostones integrales</p> <p>Pavo al curry con cous-cous</p> <p>Fruta</p>
<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, no cacahuetes, manzana Pan Guisado de Ternera</p> <p>Tortilla de Cebolla Eco con queso</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Humus (sin sésamo) no picos, poned pan</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Boquerón Orly fritos a parte y Ensalada americana Eco</p> <p>Fruta</p>	<p>26</p> <p>DIA HALLOWEEN Pan- Ensalada haloween (sin f.secos) Pasta terrorífica (sin f.secos)</p> <p>Alas de murcielago a la barbacoa con Fantasmias (NO Palomitas de maíz), poned maíz salteado Ojos de monstruos (sin f.secos) sino Kriature</p>	<p>27</p> <p>Pan-Lechuga, tomate, maíz, olivas, cebolla</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Merluza al horno con patatas panaderas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>28</p> <p>Escarola, tomate, granada, no nueces y zanahoria Pan integral Sopa Maravilla</p> <p>Carne al ajillo y bravas de zanahoria</p> <p>Fruta</p>
<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, Carlota y cebolla crujiente Pan Espirales con bechamel de espinacas Crunch de Eglefino freir a parte con tomate</p> <p>Fruta</p>				

ALERGIA O INTOLERANCIA A LOS FRUTOS SECOS

Se considera fruto de cáscara según la legislación actual:

(almendras, avellanas, nueces, nueces de Brasil, anacardos, pistachos, pacanas y sus derivados)

Las pipas de girasol, pipas de calabaza y piñones son considerados semillas.

Los cacahuetes están considerados como otro grupo dentro de los alérgenos declarables

En este menú vamos a considerar los tres grupos como alergia a los FRUTOS SECOS, si su hij@ puede tomar alguno de los alimentos incluidos,

rogamos comuniquenlo al centro para que nos faciliten la información.