

MENÚ OCTUBRE 22
NO ALUBIAS+GARBANZOS

CEIP LLUIS VIVES (BENAGUACIL)

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