


**MENÚ OCTUBRE 22**  
**ALERGIA O INTOLERANCIA AL MARISCO**

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, 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, nueces</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Tortilla de Patatas con tomate natural</p> <p><b>Fruta Eco</b></p>	<p>6</p> <p>Pan-Lechuga, maíz, cebollita tierna, olivas</p> <p>Alubias pintas</p> <p>Hamburguesa artesana con <b>hortalizas Eco asadas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>7</p> <p>Pan-Frutos Secos</p> <p><b>Macarrones integrales</b> provenzal Tomate, champiñón, hierbas provenzales, queso</p> <p>Caballa en escabeche con Ensalada</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 <b>calabacín Eco</b> con queso manchego</p> <p>Fruta</p>	<p>11</p> <p>Pan- Lechuga, tomate, cebolla crujiente, pipas</p> <p>Sopa Ave</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón y repollo al pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p align="center"><b>FIESTA</b></p>	<p>13</p> <p><b>Pan integral</b>-Lechuga, repollo, soja, carlota</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Carbonero Orloff con dados de <b>Calabaza Eco</b></p> <p>Yogurt</p>	<p>14</p> <p>Pan- Lechuga, queso, tomate, maíz, cebolla</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Carne empanada con pisto</p> <p><b>Fruta eco</b></p>
<p>17</p> <p>MEAT FREE MONDAY Pan- lechuga, brotes, pera, queso</p> <p>Fideua de champiñones vegetal (soja texturizada)</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 (es con atún)</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Pan-Lechuga, tomate, sardinillas, maíz</p> <p><b>Sopa de fideos (pasta y verduras eco)</b></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 galletitas saladas</p> <p>Arroz "en fesols i naps"</p> <p><b>Tortilla francesa con Ensalada Eco</b></p> <p>Fruta</p>	<p>21</p> <p>Pan-Lechuga, tomate, carlota, apio</p> <p>Crema de guisantes con <b>tostones integrales</b></p> <p>Pavo al curry con cous-cous</p> <p>Fruta</p>
<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, cacahuetes, manzana Pan Guisado de Ternera</p> <p>Tortilla de <b>Cebolla Eco</b> con queso</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Humus con picos</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Boquerón Orly y Ensalada <b>americana Eco</b></p> <p>Fruta</p>	<p>26</p> <p>DIA DE HALLOWEEN Pan- Ensalada halloween</p> <p><b>Pasta terrorífica (no marisco)</b></p> <p>Alas de murciélago a la barbacoa con Fantasmitas (Palomitas de maíz)</p> <p>Ojos de monstruos</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, nueces y zanahoria</p> <p><b>Pan integral</b> 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</p> <p>Crunch de Eglefino con tomate</p> <p>Fruta</p>				

**ALERGIA A LOS MARISCOS Y MOLUSCOS**

NO PUDE NINGÚN TIPO DE MOLUSCO (MEJILLÓN, ALMENJA, TELLINA....) NI CEFALOPODO (SEPIA, CALAMAR, POTA, PULPO...) NI CRUTACEOS (GAMBA, LANGOSTINO, CIGALA, ETC..)