

# MENÚ OCTUBRE 22

## PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Pan-Lechuga, tomate, pepino y remolacha  Arroz al horno  <span style="color: red;">Huevo revuelto</span> con brocoli salteado  Fruta	Pan- Lechuga, tomate, manzana, pasas  Hervido valenciano o crema  Pollo al horno y garbanzos salteados  Mousse	Pan- Lechuga, carlota, canónigos, nueces  Sopa de cocido  Tortilla de Patatas con tomate natural  <span style="color: green;">Fruta Eco</span>	Pan-Lechuga, maíz, cebollita tierna, olivas  Alubias pintas  Hamburguesa artesana con <span style="color: green;">hortalizas Eco asadas</span>  Fruta	Pan-Frutos Secos  <span style="color: red;">Macarrones integrales</span> provenzal Tomate, champiñón, hierbas provenzales, queso  <span style="color: red;">Pechuga a la plancha</span> con Ensalada  Fruta
10	11	12	13	14
Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas verdes Pan Espaguetis Basilico (Cebolla, ajo, albahaca. Tomate entero, orégano)  Tortilla de <span style="color: green;">calabacín Eco</span> con queso manchego  Fruta	Pan- Lechuga, tomate, cebolla crujiente, pipas  Sopa Ave  Jamoncitos de pollo al limón y repollo al pimentón  Fruta	<b>FIESTA</b>	<span style="color: red;">Pan integral</span> -Lechuga, repollo, soja, carlota  Arroz a la cubana  <span style="color: red;">Longanizas</span> con dados de <span style="color: green;">Calabaza Eco</span>  Yogurt	Pan- Lechuga, queso, tomate, maíz, cebolla  Potaje de garbanzos  Carne empanada con pisto  <span style="color: green;">Fruta eco</span>
17	18	19	20	21
<b>MEAT FREE MONDAY</b> Pan- lechuga, brotes, pera, queso  Fideua de champiñones vegetal (soja texturizada)  Tortilla francesa con palomitas de coliflor  Fruta	Pan- Lechuga, tomate, olivas, cebolla  Lentejas juliana  <span style="color: red;">Pizza 4 quesos</span>  Fruta	Pan-Lechuga, tomate, <span style="color: red;">no sardinillas</span> , maíz  <span style="color: green;">Sopa de fideos</span> <span style="color: green;">(pasta y verduras eco)</span>  Albóndigas en salsa y dados de patata al horno  Yogurt de beber	Pan- Crema de queso con galletitas saladas  Arroz "en fesols i naps"  <span style="color: red;">Tortilla francesa con</span> <span style="color: green;">Ensalada Eco</span>  Fruta	Pan-Lechuga, tomate, carlota, apio  Crema de guisantes con <span style="color: red;">tostones integrales</span>  Pavo al curry con cous-cous  Fruta
24	25	26	27	28
Lechuga, tomate, cacahuetes, manzana Pan Guisado de Ternera  Tortilla de <span style="color: green;">Cebolla Eco</span> con queso  Fruta	Humus con picos  Paella de verduras  <span style="color: red;">Lomo a la plancha</span> y Ensalada <span style="color: green;">americana Eco</span>  Fruta	<b>DIA DE HALLOWEEN</b> Pan- Ensalada haloween <span style="color: red;">(no pescado)</span>  Pasta terrorífica <span style="color: red;">(no pescado)</span>  Alas de murcielago a la barbacoa con Fantasmitas (Palomitas de maíz)  Ojos de monstruos	Pan-Lechuga, tomate, maíz, olivas, cebolla  Fabada vegetal  <span style="color: red;">Huevos rotos con</span> patatas panaderas al horno  Fruta	Escarola, tomate, granada, nueces y zanahoria <span style="color: red;">Pan integral</span> Sopa Maravilla  Carne al ajillo y bravas de zanahoria  Fruta
31				
Lechuga, tomate, carlota y cebolla crujiente Pan Espirales con bechamel de espinacas  <span style="color: red;">Pollo o pavo a la plancha</span> con tomate  Fruta				