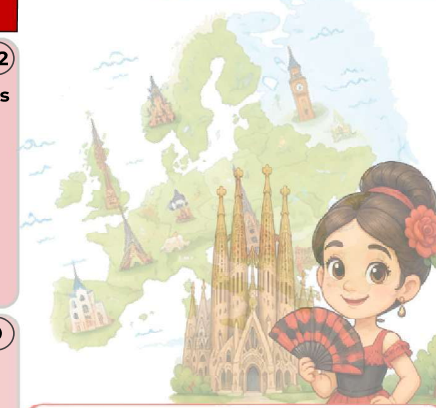


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, 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.			Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰¹ Guisado de lentejas ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Bacalao rebozado Fruta CENA: Sopa de ave y revuelto de huevo. Fruta	Lechuga, pepino, olivas ⁰² Crema de brócoli con picatostes Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta CENA: Poke de pescado azul. Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Macarrones integrales toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta CENA: Brócoli paraíso con huevo. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Crema de calabaza con picatostes Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta CENA: Verduras asadas y pavo al horno. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁷ Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta CENA: Sopa de ave y pescado azul al curry. Fruta	Ensalada valenciana con queso ⁰⁸ lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco ★Hummus de garbanzos con nachos con tortitas de maíz Horchata CENA: Crema de boniato y pollo asado. Fruta	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas ¹³ Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta CENA: Calabaza asada y pescado blanco al pimentón. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Crema de verduras camppestres con picatostes con patata, cebolla, calabaza y calabacín Alitas de pollo rustidas al horno Fruta CENA: Fajitas con pescado azul y verduras. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁵ Macarrones integrales italiana con tomate y queso Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta CENA: Consomé de verduras y goulash de pavo. Fruta	Lechuga, maíz, pepino ¹⁶ Alubias de la huerta con calabacín, zanahoria y ajo Longanizas con samfaina carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas Fruta CENA: Crema de calabacín y huevos a la plancha. Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de zanahoria y boniato con picatostes Magro con salsa de tomate al horno Fruta CENA: Coliflor al horno y pescado blanco al papillote. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz ²⁰ Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta CENA: Menestra de verduras y pechuga de pollo al horno. Fruta	²¹ Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Paella de verduras con judía verde y garrofón Yogur CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de queso. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ²² Alubias de la abuela con jamón Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta CENA: Wok de verduras y pescado azul especiado. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta ²³ Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta CENA: Sopa de sémola y pavo en su jugo. Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁶ Crema de bullit con picatostes patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo adobado en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta CENA: Pisto asado y sepia en salsa. Fruta	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo Filete de merluza al limón al horno Fruta CENA: Hervido valenciano y huevos al plato. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz ²⁸ Pizza margarita de elaboración casera con tomate, queso y orégano Garbanzos con jamón Fruta CENA: Guiso de pescado blanco con patata y verduras. Fruta	²⁹ ★Ensalada griega lechuga, tomate, pepino, queso fresco, aceitunas negras y salsa de yogur ★Macarrones INTEGRALES al estilo noruego con salmón, salsa de tomate y queso ★El Vasetto tarrina de helado CENA: Crema de brócoli y pavo al limón. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ³⁰ Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta CENA: Pizza casera al gusto. Fruta



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan Integral 2 veces a la semana!

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

CONSEJOS SALUDABLES

El otoño nos regala frutas y verduras llenas de color y sabor. Aprovecha alimentos de temporada como calabaza, boniato, zanahoria, mandarina, manzana o pera.

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
89g	22.2g	30.8g
		2.8g