



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, lombarda, maíz 01 LENTEJAS ECO con puerro y zanahoria con verduras Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y revuelto de huevo. Fruta	02 Ensalada de otoño con granada y atun lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Guiso de magro con patata y verduras Yogur CENA: Poke de pescado azul. Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas 05 Crema de calabaza Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso con huevo. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 06 Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada CENA: Verduras asadas y pavo al horno. Fruta	Lechuga, maíz, olivas 07 Alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y pescado azul al curry. Fruta	08 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Arroz del senyoret con merluza y marisco Hummus de garbanzos con nachos Horchata CENA: Crema de boniato y pollo en salsa. Fruta	9 Festivo
12 Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz 13 Crema de zanahoria con PATATA ECO Longanizas mixtas con pisto mallorquín de cerdo y pavo al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y pescado blanco al pimentón. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 14 Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Lomo rustido al horno Fruta de temporada CENA: Consomé de verduras y goulash de pavo. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Crema de calabacín y huevos a la plancha. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 16 Espaguetis integrales a la italiana (con tomate y queso) Tortilla de pavo Fruta de temporada CENA: Fajitas con pescado azul y verduras. Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas 19 Crema de bullit con PATATA ECO, zanahoria, cebolla y judías verdes Ragú de ternera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Coliflor al horno y pescado blanco al papillote. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha 20 LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y pechuga de pollo al horno. Fruta	21 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de queso. Fruta	Lechuga, maíz, olivas 22 Pizza margarita de elaboracion casera con tomate y queso Alubias a la hortelana con verduras Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y sepia en salsa. Fruta	23 Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pavo en su jugo. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz 26 LENTEJAS ECO de la huerta con calabaza con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada CENA: Sopa de sémola y alitas de pollo asadas. Fruta	Lechuga, pepino, olivas 27 Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta de temporada CENA: Guiso de pescado blanco con patata y verduras. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 28 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de merluza a la gallega con judías verdes al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano y huevos al plato. Fruta	29 Ensalada griega con salsa de yogur lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales al estilo noruego con salmón, tomate y queso Vasetto de yogur artesano CENA: Crema de brócoli y pavo al horno. Fruta	30 Lechuga, zanahoria, remolacha Panaché de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Fajitas de pollo con verduras. 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.

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
2632kj		
629kcal	19.52g	4.29g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
75g	16.23g	37.96g
		1.47g



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsa ⁰¹ LLENTILLES ECO amb porro i carlota amb verdures Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa d'au i regirat d'ou. Fruita</i>	⁰² Ensalada de tardor amb magrana i tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Guisat de magre amb creïlla i verdures logurt <i>SOPAR: Poke de peix blau. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, olives ⁰⁵ Crema de carbassa Llom adobat a les herbes provençals al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Bròcoli paradís amb ou. Fruita</i>	Lletuga, remolatxa, dacsa ⁰⁶ Macarrons integrals amb salsa de tomaca i albàbega amb formatge Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Verdures rostides i titot al forn. Fruita</i>	Lletuga, dacsa, olives ⁰⁷ Fresols juliana amb carabasseta, ceba i carlota Cuixa de pollastre en pepitòria amb verdures al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa d'au i peix blau al curri. Fruita</i>	Amanida valenciana amb tonyina ⁰⁸ amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i olives Arròs del senyoret amb lluç i marisc Hummus de cigrons amb nachos Orxata <i>SOPAR: Crema de moniato i pollastre en salsa. Fruita</i>	⁹ Festiu
¹² Festiu	Lletuga, safanòria, dacsa ¹³ Crema de safanòria amb CREÏLLA ECO Llonganisses mixtes amb samfaina mallorquina de porc i titot al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Carabassa rostida i peix blanc al pebre roig. Fruita</i>	Lletuga, remolatxa, cogombre ¹⁴ Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria i carabasseta Llom rostit al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa de verdures i goulash de titot. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, olives ¹⁵ Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada <i>SOPAR: Crema de carabasseta i ous a la planxa. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, dacsa ¹⁶ Espaguetis integrals a la italiana (amb tomaca i formatge) Truita de titot Fruita de temporada <i>SOPAR: Fajites amb peix blau i verdures. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, olives ¹⁹ Crema de bullit amb CREÏLLA ECO, safanòria, ceba i bajoques Ragú de vedella al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Coliflor al forn i peix blanc a la papillota. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁰ LLENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Truita francesa Fruita de temporada <i>SOPAR: Minestra de verdures i pit de pollastre al forn. Fruita</i>	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofo logurt <i>SOPAR: Xampinyons amb allada i truita de formatge. Fruita</i>	Lletuga, dacsa, olives ²² Pizza margarida casolana amb tomaca i formatge Fesols a l'hortolana amb verdures Fruita de temporada <i>SOPAR: Crema de verdures i sépia en salsa. Fruita</i>	Hummus de cigrons amb tosta ²³ Macarrons integrals napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Wok de verdures i titot al seu suc. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, dacsa ²⁶ LLENTILLES ECO de l'horta amb carabassa amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa de sémola i aletes de pollastre rostides. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, olives ²⁷ Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre marinat amb salsa de verdures i espècies Fruita de temporada <i>SOPAR: Guisat de peix blanc amb creïlla i verdures. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, dacsa ²⁸ Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot Filet de lluç a la gallega amb fesols tendres al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Bollit valencià i ous al plat. Fruita</i>	²⁹ Ensalada grega amb salsa de iogurt encisam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó, tomaca i formatge Vasetto de sòlids artesans <i>SOPAR: Crema de bròquil polit a la llima. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, remolatxa ³⁰ Panatóx de verdures Truita de creïlla Fruita de temporada <i>SOPAR: Fajitas de pollastre amb verdures. Fruita</i>



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna



CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
2632kj		
629kcal	19.52g	4.29g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
75g	16.23g	37.96g
		1.47g



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.			01 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	02 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural
05 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	06 Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	07 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	08 Arroz hervido Tortilla francesa Yogur natural	9 Festivo
12 Festivo	13 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	14 Patata y zanahoria hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	15 Arroz blanco al horno Filete de merluza al horno Fruta de temporada	16 Espaguetis hervida Alitas de pollo al horno Fruta de temporada
19 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	20 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	21 Arroz hervido Fiambre de york y queso Yogur natural	22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	23 Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada
26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	27 Crema de zanahoria Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	28 Arroz blanco al horno Filete de merluza al horno Fruta de temporada	29 Pasta hervida Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	30 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	Crema de creïlla Pit de pollastre en el seu suc logurt natural
Crema de safanòria Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Pasta bollida Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	Arròs bollit Truita francesa logurt natural	Festiu
Festiu	Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Creïlla i safanòria bollida Truita francesa Fruita de temporada	Arròs blanc al forn Filet d lluç al forn Fruita de temporada	Espaguetis bollida Aletes de pollastre al forn Fruita de temporada
Crema de creïlla Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada	Arròs bollit Pernil dolç i formatge logurt natural	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Pasta bollida Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada
Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Crema de safanòria Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	Arròs blanc al forn Filet d lluç al forn Fruita de temporada	Pasta bollida Pit de pollastre en el seu suc logurt natural	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com la carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.



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



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, lombarda, maíz ⁰¹ LENTEJAS ECO con puerro y zanahoria con verduras Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	⁰² Ensalada de otoño con granada y atun lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Gulash de pavo al horno con verduritas Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de calabaza Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno Fruta de temporada	⁰⁸ Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Arroz del senyoret con merluza y marisco Hummus de garbanzos con nachos Horchata	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de zanahoria con PATATA ECO Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso Alitas de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con PATATA ECO, zanahoria, cebolla y judías verdes Guiso de pavo con hierbas aromáticas al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza margarita de elaboracion casera con tomate y queso Alubias a la hortelana con verduras Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ LENTEJAS ECO de la huerta con calabaza con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de merluza a la gallega con judías verdes al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	²⁹ Ensalada griega con salsa de yogur lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales al estilo noruego con salmón, tomate y queso Il Vasetto yogur artesano	Lechuga, zanahoria, remolacha ³⁰ Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate Tortilla de patata Fruta de temporada



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.

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·licite
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carbassa
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons integrals amb salsa de
tomaca i alfàbega
amb formatge
Filet d'abadejo a la llima
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
Fresols juliana
amb carabasseta, ceba i carlota
Cuixa de pollastre en pepitòria
amb verdures al forn
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, dacsa
LLENTILLES ECO amb porro i
carlota
amb verdures
Filet de lluç al anet
al forn
Fruita de temporada

Ensalada de tardor amb magrana
i tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Gulash de titot
al forn amb verdures
iogurt

Festiu

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de safanòria
amb CREÏLLA ECO
Llonganisses de ave amb
samfaina mallorquí
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verd
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, dacsa
Espaguetis integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i pimentó roig
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Crema de bullit
amb CREÏLLA ECO, safanòria, ceba i
bajoques
Guisat de titot amb herbes
aromàtiques
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa
LLENTILLES ECO a la jardinera
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i
tonyina
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofo
iogurt

Lletuga, dacsa, olives
Pizza margarida casolana
amb tomaca i formatge
Fesols a l'hortolana
amb verdures
Fruita de temporada

Hummus de cigrons amb tosta
Macarrons integrals napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i
formatge
Abadejo amb amaniment d'all i
julivert
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
LLENTILLES ECO de l'horta amb
carbassa
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Hamburguesa de coliflor i
formatge
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, olives
Crema de bròquil
amb verdures
Cuixa de pollastre marinat
amb salsa de verdures i espècies
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot
Filet de lluç a la gallega amb
fesols tendres
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

Ensalada grega amb salsa de
iogurt
encisam, tomaca, cogombre, olives negres i
formatge fresc
Macarrons integrals a l'estil
noruec
amb salmó, tomaca i formatge
Vasetto
iogurt artesà

Lletuga, safanòria, remolatxa
Cigrons estofats
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Truita de creïlla
Fruita de temporada



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós, amb pa
integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures
plenes de color i sabor. Aprofita aliments
de temporada com a carbassa, moniato,
carlota, mandarina, poma o pera.

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



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, lombarda, maíz ⁰¹ Lentejas con puerro y zanahoria con verduras Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	⁰² Ensalada de otoño con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Guiso de magro con patatas y verduras Yogur desnatado
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún ⁰⁸ lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con pescado Hummus de garbanzos Yogur desnatado	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de patata y zanahoria Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales italiana con tomate Alitas de pollo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Salteado de magro con hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con pollo verduras Yogur desnatado	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza vegetal con tomate Alubias con hortalizas Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos Macarrones integrales napolitana con hortalizas Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Lentejas de la huerta con hortalizas Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz con verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	²⁹ Ensalada griega lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales al estilo noruego con salmón y tomate Yogur desnatado	³⁰ Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada



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

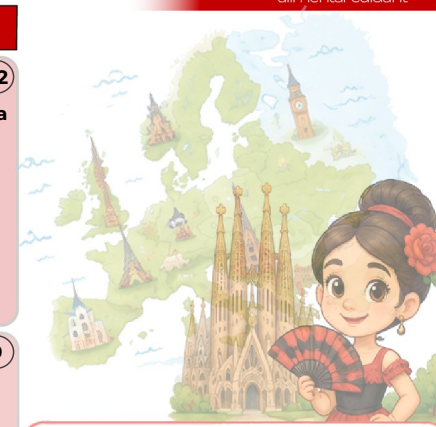
CONSEJOS SALUDABLES

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

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsca ⁰¹ Llentilles amb porro i carlota amb verdures Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada	⁰² Ensalada de tardor amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Guisat de magre amb creïlles i verdures logurt desnatat
⁰⁵ Lletuga, safanòria, olives Crema de safanòria Llom a les herbes provençals al forn Fruita de temporada	⁰⁶ Lletuga, remolatxa, dacsca Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega Filet d'abadejo al llima al forn Fruita de temporada	⁰⁷ Lletuga, dacsca, olives Fresols juliana amb hortalisses Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	⁰⁸ Amanida valenciana amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives Arròs amb peix Hummus de cigrons logurt desnatat	⁹ Festiu
¹² Festiu	¹³ Lletuga, safanòria, dacsca Crema de creïlla i safanòria Llom amb samfaina torrada al forn amb hortalisses Fruita de temporada	¹⁴ Lletuga, remolatxa, cogombre Potatge de cigrons amb verdures Truita francesa Fruita de temporada	¹⁵ Lletuga, safanòria, olives Arròs amb coliflor i alls tendres Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	¹⁶ Lletuga, llombarda, dacsca Espaguetis integrals italiana amb tomaca Aletes de pollastre al forn Fruita de temporada
¹⁹ Lletuga, safanòria, olives Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Saltat de magre amb hortalisses al forn Fruita de temporada	²⁰ Lletuga, safanòria, remolatxa Llentilles a la jardinera amb verdures Truita francesa Fruita de temporada	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina Arròs amb pollastre i verdures logurt desnatat	²² Lletuga, dacsca, olives Pizza vegetal amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	²³ Hummus de cigrons Macarrons integrals napolitana amb hortalisses Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita de temporada
²⁶ Lletuga, safanòria, dacsca Llentilles de l'horta amb hortalisses Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	²⁷ Lletuga, cogombre, olives Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	²⁸ Lletuga, llombarda, dacsca Arròs en verdures Filet d'lluç al vapor Fruita de temporada	²⁹ Ensalada grega encisam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó i tomaca logurt desnatat	³⁰ Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons estofats amb verdures Truita francesa Fruita de temporada



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.



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



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, lombarda, maíz ⁰¹ LENTEJAS ECO con puerro y zanahoria con verduras Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	⁰² Ensalada de otoño con granada y atun lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Salteado de verduras con quinoa Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de calabaza Garbanzos al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	⁰⁸ Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Arroz del senyoret con merluza y marisco Hummus de garbanzos con nachos Horchata	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de zanahoria con PATATA ECO Guisantes salteados con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con PATATA ECO, zanahoria, cebolla y judías verdes Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella de verduras Yogur	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza margarita de elaboracion casera con tomate y queso Alubias a la hortelana con verduras Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ LENTEJAS ECO de la huerta con calabaza con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz con verduras Filete de merluza a la gallega con judías verdes al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	²⁹ Ensalada griega con salsa de yogur lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales al estilo noruego con salmón, tomate y queso Il Vasetto yogur artesano	Lechuga, zanahoria, remolacha ³⁰ Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimienta y tomate Tortilla de patata Fruta de temporada



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsa LLENTILLES ECO amb porro i carlota amb verdures Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada	Ensalada de tardor amb magrana i tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Saltat de verdures amb quinoa logurt
Lletuga, safanòria, olives Crema de carbassa Garbanzos al pimentón Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega amb formatge Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives Fresols juliana amb carabasseta, ceba i carlota Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	Amanida valenciana amb tonyina amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i olives Arròs del senyoret amb lluç i marisc Hummus de cigrons amb nachos Orxata	Festiu
Festiu	Lletuga, safanòria, dacsa Crema de safanòria amb CREILLA ECO Pèsols saltats amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogombre Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria i carabasseta Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsa Espaguetis integrals a la italiana amb tomaca i formatge Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives Crema de bullit amb CREILLA ECO, safanòria, ceba i bajoques Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa LLENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina Paella de verdures logurt	Lletuga, dacsa, olives Pizza margarida casolana amb tomaca i formatge Fesols a l'hortolana amb verdures Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb tosta Macarrons integrals napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa LLENTILLES ECO de l'horta amb carabassa amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Crema de bròquil amb verdures Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsa Arròs en verdures Filet de lluç a la gallega amb fesols tendres al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Ensalada grega amb salsa de iogurt encisam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó, tomaca i formatge Vasetto iogurt artesà	Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca Truita de creïlla Fruita de temporada



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

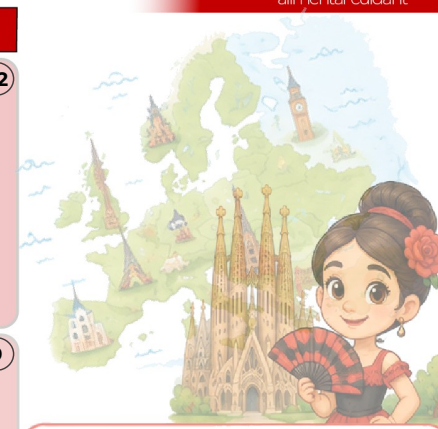
CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta tu tu centro.



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, lombarda, maíz ⁰¹ Lentejas con puerro y zanahoria con verduras Pechuga de pollo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	⁰² Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Guiso de magro con patatas y verduras Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Pechuga de pollo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta de temporada	Ensalada valenciana ⁰⁸ lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria ⁰⁹ Hummus de garbanzos Yogur	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de patata y zanahoria Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Magro con ajetes al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales italiana con tomate Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Magro en salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas Arroz con pollo verduras Yogur	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza de jamón serrano con tomate Alubias con hortalizas Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos Macarrones integrales napolitana con hortalizas Magro con ajetes al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Lentejas de la huerta con hortalizas Hamburguesa de ave en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz con verduras Salteado de magro con hortalizas al horno Fruta de temporada	²⁹ Ensalada griega lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales salteados con hortalizas con tomate Yogur	³⁰ Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsa ⁰¹ Llentilles amb porro i carlota amb verdures Pit de pollastre amb salsa de porros al forn Fruita de temporada	⁰² Amanida de tardor lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Guisat de magre amb creïlles i verdures logurt
⁰⁵ Lletuga, safanòria, olives Crema de safanòria Llom a les herbes provençals al forn Fruita de temporada	⁰⁶ Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega Pit de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	⁰⁷ Lletuga, dacsa, olives Fresols juliana amb hortalisses Cuixa de pollastre en pepitòria al forn amb hortalisses Fruita de temporada	⁰⁸ Amanida valenciana enciam, tomaca, safanòria, dacsa, olives Arròs en verdures de temporada amb carabasseta, xampinyó, safanòria ⁰⁹ Hummus de cigrons logurt	⁹ Festiu
¹² Festiu	¹³ Lletuga, safanòria, dacsa Crema de creïlla i safanòria Llonganisses de ave amb samfaina mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	¹⁴ Lletuga, remolatxa, cogombre Potatge de cigrons amb verdures Trita de creïlla i ceba Fruita de temporada	¹⁵ Lletuga, safanòria, olives Arròs amb salsa de tomaca Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada	¹⁶ Lletuga, llombarda, dacsa Espaguetis integrals italiana amb tomaca Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada
¹⁹ Lletuga, safanòria, olives Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Magre amb salsa de tomaca casolana al forn Fruita de temporada	²⁰ Lletuga, safanòria, remolatxa Llentilles a la jardinera amb verdures Trita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs amb pollastre i verdures logurt	²² Lletuga, dacsa, olives Pizza de pernil amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	²³ Hummus de cigrons Macarrons integrals napolitana amb hortalisses Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada
²⁶ Lletuga, safanòria, dacsa Llentilles de l'horta amb hortalisses Hamburguesa d'au en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	²⁷ Lletuga, cogombre, olives Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre marinat amb salsa de verdures i espècies Fruita de temporada	²⁸ Lletuga, llombarda, dacsa Arròs en verdures Saltat de magre amb hortalisses al forn Fruita de temporada	²⁹ Ensalada grega enciam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals saltats amb hortalisses amb tomaca logurt	³⁰ Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons estofats amb verdures Trita de creïlles Fruita de temporada



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.



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



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, lombarda, maíz ⁰¹ Lentejas con puerro y zanahoria con verduras Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	⁰² Ensalada de otoño con atun lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Guiso de magro con patatas y verduras Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún ⁰⁸ lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz del senyoret con merluza Hummus de garbanzos Yogur	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de patata y zanahoria Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales italiana con tomate Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Magro en salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con pollo verduras Yogur	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza de jamón serrano con tomate Alubias con hortalizas Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos Macarrones integrales napolitana con hortalizas Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Lentejas de la huerta con hortalizas Hamburguesa de ave en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz con verduras Filete de merluza a la gallega con judías verdes al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	²⁹ Ensalada griega lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales al estilo noruego con salmón y tomate Yogur	³⁰ Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsà ⁰¹ Llenties amb porro i carlota amb verdures Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada	⁰² Ensalada de tardor amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Guisat de magre amb creïlles i verdures logurt
Lletuga, safanòria, olives ⁰⁵ Crema de safanòria Llom a les herbes provençals al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsà ⁰⁶ Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega Filet d'abadejo al llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, dacsà, olives ⁰⁷ Fresols juliana amb hortalisses Cuixa de pollastre en pepitòria al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Amanida valenciana amb tonyina ⁰⁸ Arròs del senyoret amb lluç Hummus de cigrons logurt	⁹ Festiu
¹² Festiu	Lletuga, safanòria, dacsà ¹³ Crema de creïlla i safanòria Llonganisses de ave amb samfaina mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogombre ¹⁴ Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives ¹⁵ Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsà ¹⁶ Espaguetis integrals italiana amb tomaca Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives ¹⁹ Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Magre amb salsa de tomaca casolana al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁰ Llenties a la jardineria amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina Arròs amb pollastre i verdures logurt	Lletuga, dacsà, olives ²² Pizza de pernil amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	Hummus de cigrons ²³ Macarrons integrals napolitana amb hortalisses Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsà ²⁶ Llenties de l'horta amb hortalisses Hamburguesa d'au en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives ²⁷ Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre marinat amb salsa de verdures i espècies Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsà ²⁸ Arròs en verdures Filet de lluç a la gallega amb fesols tendres al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	²⁹ Ensalada grega encisam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó i tomaca logurt	Lletuga, safanòria, remolatxa ³⁰ Cigrons estofats amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.

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



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, lombarda, maíz ⁰¹ Lentejas con puerro y zanahoria con verduras Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	⁰² Ensalada de otoño con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Guiso de magro con patatas y verduras Gelatina
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún ⁰⁸ lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz del senyoret con merluza Hummus de garbanzos Gelatina	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de patata y zanahoria Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales italiana con tomate Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Magro en salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con pollo verduras Gelatina	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza de jamón serrano con tomate Alubias con hortalizas Fruta de temporada	Hummus de garbanzos ²³ Macarrones integrales napolitana con hortalizas Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Lentejas de la huerta con hortalizas Hamburguesa de ave en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz con verduras Filete de merluza a la gallega con judías verdes al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	²⁹ Ensalada griega lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras Macarrones integrales al estilo noruego con salmón y tomate Gelatina	Lechuga, zanahoria, remolacha ³⁰ Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsca ⁰¹ Llentilles amb porro i carlota amb verdures Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada	⁰² Ensalada de tardor amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Guisat de magre amb creïlles i verdures Gelatina
Lletuga, safanòria, olives ⁰⁵ Crema de safanòria Llom a les herbes provençals al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsca ⁰⁶ Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega Filet d'abadejo al llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, dacsca, olives ⁰⁷ Fresols juliana amb hortalisses Cuixa de pollastre en pepitòria al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Amanida valenciana amb tonyina ⁰⁸ lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives Arròs del senyoret amb lluç Hummus de cigrons Gelatina	⁹ Festiu
¹² Festiu	Lletuga, safanòria, dacsca ¹³ Crema de creïlla i safanòria Llonganisses de ave amb samfaina mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogombre ¹⁴ Potatge de cigrons amb verdures Trita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives ¹⁵ Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsca ¹⁶ Espaguetis integrals italiana amb tomaca Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives ¹⁹ Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Magre amb salsa de tomaca casolana al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁰ Llentilles a la jardinera amb verdures Trita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina Arròs amb pollastre i verdures Gelatina	Lletuga, dacsca, olives ²² Pizza de pernil amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	Hummus de cigrons ²³ Macarrons integrals napolitana amb hortalisses Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsca ²⁶ Llentilles de l'horta amb hortalisses Hamburguesa d'au en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives ²⁷ Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre marinat amb salsa de verdures i espècies Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsca ²⁸ Arròs en verdures Filet de lluç a la gallega amb fesols tendres al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	²⁹ Ensalada grega encisam, tomaca, cogombre, olives negres Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó i tomaca Gelatina	Lletuga, safanòria, remolatxa ³⁰ Cigrons estofats amb verdures Trita de creïlles Fruita de temporada



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.



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



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, lombarda, maíz ⁰¹ Lentejas con puerro y zanahoria con verduras Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	⁰² Ensalada de otoño con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún ⁰⁸ lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz hervido Tortilla francesa Yogur natural	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de patata y zanahoria Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales italiana con tomate Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	²¹ Arroz hervido Jamón serrano y queso Yogur natural	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza de jamón serrano con tomate Alubias con hortalizas Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos Macarrones integrales napolitana con hortalizas Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Lentejas de la huerta con hortalizas Hamburguesa de ave en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz blanco al horno Filete de merluza a la gallega con judías verdes al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	²⁹ Ensalada griega lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales al estilo noruego con salmón y tomate Yogur natural	³⁰ Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada



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.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsa ⁰¹ Llenties amb porro i carlota amb verdures Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada	⁰² Ensalada de tardor amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Pit de pollastre en el seu suc logurt natural
Lletuga, safanòria, olives ⁰⁵ Crema de safanòria Llom a les herbes provençals al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsa ⁰⁶ Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega Filet d'abadejo al llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives ⁰⁷ Fresols juliana amb hortalisses Cuixa de pollastre en pepitòria al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Amanida valenciana amb tonyina ⁰⁸ lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs bollit Truita francesa logurt natural	⁹ Festiu
¹² Festiu	Lletuga, safanòria, dacsa ¹³ Crema de creïlla i safanòria Llonganisses de ave amb samfaina mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogombre ¹⁴ Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives ¹⁵ Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsa ¹⁶ Espaguetis integrals italiana amb tomaca Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives ¹⁹ Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁰ Llenties a la jardineria amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	²¹ Arròs bollit Pernil i formatge logurt natural	Lletuga, dacsa, olives ²² Pizza de pernil amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	Hummus de cigrons ²³ Macarrons integrals napolitana amb hortalisses Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa ²⁶ Llenties de l'horta amb hortalisses Hamburguesa d'au en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives ²⁷ Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre marinat amb salsa de verdures i espècies Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsa ²⁸ Arròs blanc al forn Filet de lluç a la gallega amb fesols tendres al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	²⁹ Ensalada grega encisam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó i tomaca logurt natural	Lletuga, safanòria, remolatxa ³⁰ Cigrons estofats amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.

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



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, lombarda, maíz ⁰¹ LENTEJAS ECO con puerro y zanahoria con verduras Filete de merluza al eneldo al horno Fruta permitida	⁰² Ensalada de otoño con atun lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Guiso de magro con patata y verduras Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de calabaza Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno Fruta permitida	⁰⁸ Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Arroz del senyoret con merluza y marisco Hummus de garbanzos con nachos Horchata	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de zanahoria con PATATA ECO Longanizas mixtas con pisto mallorquín de cerdo y pavo al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso Alitas de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con PATATA ECO, zanahoria, cebolla y judías verdes Magro en salsa de tomate casera al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza margarita de elaboracion casera con tomate y queso Alubias a la hortelana con verduras Fruta permitida	²³ Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ LENTEJAS ECO de la huerta con calabaza con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de merluza a la gallega con judías verdes al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	²⁹ Ensalada griega con salsa de yogur lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales al estilo noruego con salmón, tomate y queso Vasetto yogur artesano	Lechuga, zanahoria, remolacha ³⁰ Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimienta y tomate Tortilla de patata Fruta permitida



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsca LLENTILLES ECO amb porro i carlota amb verdures Filet de lluç al anet al forn Fruita permesa	Ensalada de tardor amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Guisat de magre amb creïlla i verdures iogurt
Lletuga, safanòria, olives Crema de carbassa Llom adobat a les herbes provençals al forn Fruita permesa	Lletuga, remolatxa, dacsca Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega amb formatge Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita permesa	Lletuga, dacsca, olives Fresols juliana amb carabasseta, ceba i carlota Cuixa de pollastre en pepitòria amb verdures al forn Fruita permesa	Amanida valenciana amb tonyina amb encisam, tomaca, dacsca, carlota i olives Arròs del senyoret amb lluç i marisc Hummus de cigrons amb nachos Orxata	Festiu
Festiu	Lletuga, safanòria, dacsca Crema de safanòria amb CREÏLLA ECO Llonganisses mixtes amb samfaina mallorquina de porc i titot al forn amb tomaca i hortalisses Fruita permesa	Lletuga, remolatxa, cogombre Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria i carabasseta Truita amb creïlla i ceba Fruita permesa	Lletuga, safanòria, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita permesa	Lletuga, llombarda, dacsca Espaguetis integrals a la italiana amb tomaca i formatge Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb safanòria i i pimentó roig Fruita permesa
Lletuga, safanòria, olives Crema de bullit amb CREÏLLA ECO, safanòria, ceba i bajoques Magre amb salsa de tomàquet casolana al forn Fruita permesa	Lletuga, safanòria, remolatxa LLENTILLES ECO a la jardinera amb ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i carabasseta Fruita permesa	Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofo iogurt	Lletuga, dacsca, olives Pizza margarida casolana amb tomaca i formatge Fesols a l'hortolana amb verdures Fruita permesa	Hummus de cigrons amb tosta Macarrons integrals napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita permesa
Lletuga, safanòria, dacsca LLENTILLES ECO de l'horta amb carabassa amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita permesa	Lletuga, cogombre, olives Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre marinat amb salsa de verdures i espècies Fruita permesa	Lletuga, llombarda, dacsca Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot Filet de lluç a la gallega amb fesols tendres al forn amb salsa d'hortalisses Fruita permesa	Ensalada grega amb salsa de iogurt encisam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó, tomaca i formatge Vasetto iogurt artesà	Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca Truita de creïlla Fruita permesa



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta tu tu centro.



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, lombarda, maíz ⁰¹ Lentejas con puerro y zanahoria con verduras Champiñón al ajillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	⁰² Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Salteado de verduras con quinoa Gelatina
⁰⁵ Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria Garbanzos al pimentón Fruta de temporada	⁰⁶ Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Judías verdes salteadas Fruta de temporada	⁰⁷ Lechuga, maíz, olivas Alubias juliana con hortalizas Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	⁰⁸ Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria ⁰⁹ Hummus de garbanzos con nachos Gelatina	⁹ Festivo
¹² Festivo	¹³ Lechuga, zanahoria, maíz Crema de patata y zanahoria Guisantes salteados con guarnición de arroz Fruta de temporada	¹⁴ Lechuga, remolacha, pepino Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	¹⁵ Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Menestra de verduras Fruta de temporada	¹⁶ Lechuga, lombarda, maíz Espaguetis integrales italiana con tomate Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada
¹⁹ Lechuga, zanahoria, olivas Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	²⁰ Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Paella de verduras Gelatina	²² Lechuga, maíz, olivas Pizza vegetal con tomate Alubias con hortalizas Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos Macarrones integrales napolitana con hortalizas Coliflor al vapor Fruta de temporada
²⁶ Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Menestra de verduras Fruta de temporada	²⁷ Lechuga, pepino, olivas Crema de brócoli con verduras Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	²⁸ Lechuga, lombarda, maíz Arroz con verduras Guisantes rehogados con cebolla Fruta de temporada	²⁹ Ensalada griega lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras Macarrones integrales salteados con hortalizas con tomate Gelatina	³⁰ Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsa ⁰¹ Llenties amb porro i carlota amb verdures Xampinyó a l'all amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	⁰² Amanida de tardor lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Saltat de verdures amb quinoa Gelatina
Lletuga, safanòria, olives ⁰⁵ Crema de safanòria Garbanzos al pimentón Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsa ⁰⁶ Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega Bajoques saltades Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives ⁰⁷ Fresols juliana amb hortalisses Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	Amanida valenciana ⁰⁸ enciam, tomaca, safanòria, dacsa, olives Arròs en verdures de temporada amb carabasseta, xampinyó, safanòria ⁰⁹ Hummus de cigrons amb nachos Gelatina	⁹ Festiu
¹² Festiu	Lletuga, safanòria, dacsa ¹³ Crema de creïlla i safanòria Pèsols saltats amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogombre ¹⁴ Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives ¹⁵ Arròs amb salsa de tomaca Minestra de verdures Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsa ¹⁶ Espaguetis integrals italiana amb tomaca Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives ¹⁹ Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁰ Llenties a la jardineria amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Paella de verdures Gelatina	Lletuga, dacsa, olives ²² Pizza vegetal amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	Hummus de cigrons ²³ Macarrons integrals napolitana amb hortalisses Floricol al vapor Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa ²⁶ Llenties de l'horta amb hortalisses Minestra de verdures Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives ²⁷ Crema de bròquil amb verdures Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsa ²⁸ Arròs en verdures Pèsols ofegats amb ceba Fruita de temporada	²⁹ Ensalada grega enciam, tomaca, cogombre, olives negres Macarrons integrals saltats amb hortalisses amb tomaca Gelatina	Lletuga, safanòria, remolatxa ³⁰ Cigrons estofats amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.



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



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, lombarda, maíz ⁰¹ Lentejas con puerro y zanahoria con verduras Filete de merluza al eneldo al horno Fruta permitida	⁰² Ensalada de otoño con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Guiso de magro con patatas y verduras Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Filete de abadejo al limón al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta permitida	Ensalada valenciana con atún ⁰⁸ lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz del senyoret con merluza Tortilla francesa Yogur	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de patata y zanahoria Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales italiana con tomate Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Magro en salsa de tomate casera al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con pollo verduras Yogur	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza de jamón serrano con tomate Alubias con hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino ²³ Macarrones integrales napolitana con hortalizas Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Lentejas de la huerta con hortalizas Hamburguesa de ave en salsa de cebolla al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz con verduras Filete de merluza a la gallega con judías verdes al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	²⁹ Ensalada griega lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales al estilo noruego con salmón y tomate Yogur	Lechuga, zanahoria, remolacha ³⁰ Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta permitida



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsca ⁰¹ Llentilles amb porro i carlota amb verdures Filet de lluç al anet al forn Fruita permesa	⁰² Ensalada de tardor amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Guisat de magre amb creïlles i verdures logurt
Lletuga, safanòria, olives ⁰⁵ Crema de safanòria Llom a les herbes provençals al forn Fruita permesa	Lletuga, remolatxa, dacsca ⁰⁶ Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega Filet d'abadejo al llima al forn Fruita permesa	Lletuga, dacsca, olives ⁰⁷ Fresols juliana amb hortalisses Cuixa de pollastre en pepitòria al forn amb hortalisses Fruita permesa	Amanida valenciana amb tonyina ⁰⁸ Arròs del senyoret amb lluç Truita francesa logurt	⁹ Festiu
¹² Festiu	Lletuga, safanòria, dacsca ¹³ Crema de creïlla i safanòria Llonganisses de ave amb samfaina mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Fruita permesa	Lletuga, remolatxa, cogombre ¹⁴ Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i ceba Fruita permesa	Lletuga, safanòria, olives ¹⁵ Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita permesa	Lletuga, llombarda, dacsca ¹⁶ Espaguetis integrals italiana amb tomaca Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita permesa
Lletuga, safanòria, olives ¹⁹ Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Magre amb salsa de tomaca casolana al forn Fruita permesa	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁰ Llentilles a la jardinera amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita permesa	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina Arròs amb pollastre i verdures logurt	Lletuga, dacsca, olives ²² Pizza de pernil amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita permesa	Lletuga, safanòria, cogombre ²³ Macarrons integrals napolitana amb hortalisses Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita permesa
Lletuga, safanòria, dacsca ²⁶ Llentilles de l'horta amb hortalisses Hamburguesa d'au en salsa de ceba al forn Fruita permesa	Lletuga, cogombre, olives ²⁷ Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre marinat amb salsa de verdures i espècies Fruita permesa	Lletuga, llombarda, dacsca ²⁸ Arròs en verdures Filet de lluç a la gallega amb fesols tendres al forn amb salsa d'hortalisses Fruita permesa	²⁹ Ensalada grega encisam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó i tomaca logurt	Lletuga, safanòria, remolatxa ³⁰ Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlles Fruita permesa



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

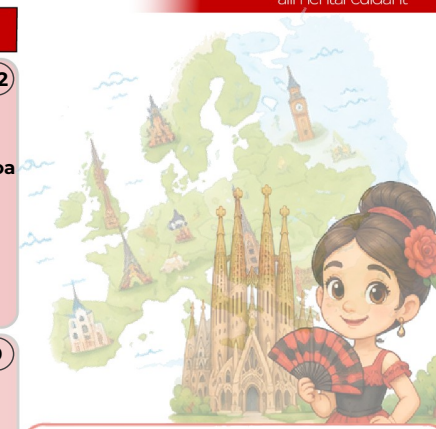
CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.

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



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, lombarda, maíz ⁰¹ Lentejas con puerro y zanahoria con verduras Champiñón al ajillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	⁰² Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Salteado de verduras con quinoa Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de zanahoria Garbanzos al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Judías verdes salteadas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con hortalizas Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	Ensalada valenciana ⁰⁸ lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria ⁰⁹ Hummus de garbanzos con nachos Yogur	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de patata y zanahoria Guisantes salteados con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Menestra de verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales italiana con tomate Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas Paella de verduras Yogur	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza vegetal con tomate Alubias con hortalizas Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos Macarrones integrales napolitana con hortalizas Coliflor al vapor Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Lentejas de la huerta con hortalizas Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz con verduras Guisantes rehogados con cebolla Fruta de temporada	²⁹ Ensalada griega lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales salteados con hortalizas con tomate Yogur	Lechuga, zanahoria, remolacha ³⁰ Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsa ⁰¹ Llenties amb porro i carlota amb verdures Xampinyó a l'all amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	⁰² Amanida de tardor lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Saltat de verdures amb quinoa logurt
⁰⁵ Lletuga, safanòria, olives Crema de safanòria Garbanzos al pimentón Fruita de temporada	⁰⁶ Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega Bajoques saltades Fruita de temporada	⁰⁷ Lletuga, dacsa, olives Fresols juliana amb hortalisses Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	⁰⁸ Amanida valenciana enciam, tomaca, safanòria, dacsa, olives Arròs en verdures de temporada amb carabasseta, xampinyó, safanòria ⁰⁹ Hummus de cigrons amb nachos logurt	⁹ Festiu
¹² Festiu	¹³ Lletuga, safanòria, dacsa Crema de creïlla i safanòria Pèsols saltats amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	¹⁴ Lletuga, remolatxa, cogombre Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	¹⁵ Lletuga, safanòria, olives Arròs amb salsa de tomaca Minestra de verdures Fruita de temporada	¹⁶ Lletuga, llombarda, dacsa Espaguetis integrals italiana amb tomaca Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Fruita de temporada
¹⁹ Lletuga, safanòria, olives Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	²⁰ Lletuga, safanòria, remolatxa Llenties a la jardineria amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Paella de verdures logurt	²² Lletuga, dacsa, olives Pizza vegetal amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	²³ Hummus de cigrons Macarrons integrals napolitana amb hortalisses Floricol al vapor Fruita de temporada
²⁶ Lletuga, safanòria, dacsa Llenties de l'horta amb hortalisses Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	²⁷ Lletuga, cogombre, olives Crema de bròquil amb verdures Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	²⁸ Lletuga, llombarda, dacsa Arròs en verdures Pèsols ofegats amb ceba Fruita de temporada	²⁹ Ensalada grega enciam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals saltats amb hortalisses amb tomaca logurt	³⁰ Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons estofats amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.



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



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, lombarda, maíz ⁰¹ LENTEJAS ECO con puerro y zanahoria con verduras Filete de merluza al eneldo al horno Fruta permitida	⁰² Ensalada de otoño con granada y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Gulash de pavo al horno con verduritas Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de calabaza Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno Fruta permitida	⁰⁸ Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Arroz del senyoret con merluza y marisco Hummus de garbanzos con nachos Horchata	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de zanahoria con PATATA ECO Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso Alitas de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con PATATA ECO, zanahoria, cebolla y judías verdes Guiso de pavo con hierbas aromáticas al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza margarita de elaboración casera con tomate y queso Alubias a la hortelana con verduras Fruta permitida	²³ Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ LENTEJAS ECO de la huerta con calabaza con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de merluza a la gallega con judías verdes al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	²⁹ Ensalada griega con salsa de yogur lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales al estilo noruego con salmón, tomate y queso Vasetto yogur artesano	Lechuga, zanahoria, remolacha ³⁰ Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimienta y tomate Tortilla de patata Fruta permitida



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsa ⁰¹ LLENTILLES ECO amb porro i carlota amb verdures Filet de lluç al anet al forn Fruita permesa	⁰² Ensalada de tardor amb magrana i tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Gulash de titot al forn amb verdures logurt
Lletuga, safanòria, olives ⁰⁵ Crema de carbassa Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa	Lletuga, remolatxa, dacsa ⁰⁶ Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega amb formatge Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita permesa	Lletuga, dacsa, olives ⁰⁷ Fresols juliana amb carabasseta, ceba i carlota Cuixa de pollastre en pepitòria amb verdures al forn Fruita permesa	⁰⁸ Amanida valenciana amb tonyina amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i olives Arròs del senyoret amb lluç i marisc Hummus de cigrons amb nachos Orxata	⁹ Festiu
¹² Festiu	Lletuga, safanòria, dacsa ¹³ Crema de safanòria amb CREÏLLA ECO Llonganisses de ave amb samfaina mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Fruita permesa	Lletuga, remolatxa, cogombre ¹⁴ Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria i carabasseta Truita amb creïlla i ceba Fruita permesa	Lletuga, safanòria, olives ¹⁵ Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita permesa	Lletuga, llombarda, dacsa ¹⁶ Espaguetis integrals a la italiana amb tomaca i formatge Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb safanòria i pimentó roig Fruita permesa
Lletuga, safanòria, olives ¹⁹ Crema de bullit amb CREÏLLA ECO, safanòria, ceba i bajoques Guisat de titot amb herbes aromàtiques al forn Fruita permesa	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁰ LLENTILLES ECO a la jardinera amb ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i carabasseta Fruita permesa	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofo logurt	Lletuga, dacsa, olives ²² Pizza margarida casolana amb tomaca i formatge Fesols a l'hortolana amb verdures Fruita permesa	²³ Hummus de cigrons amb tosta Macarrons integrals napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita permesa
Lletuga, safanòria, dacsa ²⁶ LLENTILLES ECO de l'horta amb carabassa amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita permesa	Lletuga, cogombre, olives ²⁷ Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre marinat amb salsa de verdures i espècies Fruita permesa	Lletuga, llombarda, dacsa ²⁸ Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot Filet de lluç a la gallega amb fesols tendres al forn amb salsa d'hortalisses Fruita permesa	²⁹ Ensalada grega amb salsa de iogurt encisam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó, tomaca i formatge Vasetto iogurt artesà	Lletuga, safanòria, remolatxa ³⁰ Cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca Truita de creïlla Fruita permesa



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

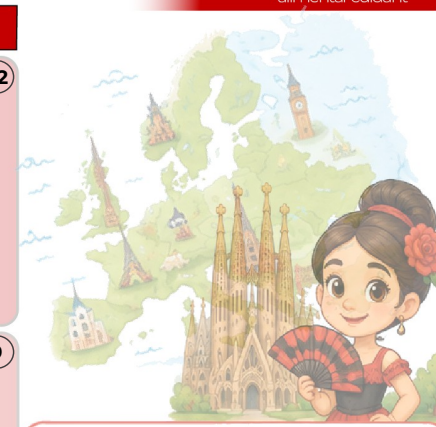
La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.



- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta tu tu centro.



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, lombarda, maíz ⁰¹ LENTEJAS ECO con puerro y zanahoria con verduras Filete de merluza al eneldo al horno Fruta permitida	⁰² Ensalada de otoño con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Guiso de magro con patata y verduras Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de calabaza Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno Fruta permitida	⁰⁸ Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Arroz del senyoret con merluza y marisco Hummus de garbanzos con nachos Horchata	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de zanahoria con PATATA ECO Longanizas mixtas con pisto mallorquín de cerdo y pavo al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso Alitas de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con PATATA ECO, zanahoria, cebolla y judías verdes Magro en salsa de tomate casera al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza margarita de elaboracion casera con tomate y queso Alubias a la hortelana con verduras Fruta permitida	²³ Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ LENTEJAS ECO de la huerta con calabaza con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de merluza a la gallega con judías verdes al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	²⁹ Ensalada griega con salsa de yogur lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales al estilo noruego con salmón, tomate y queso Vasetto yogur artesano	Lechuga, zanahoria, remolacha ³⁰ Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimienta y tomate Tortilla de patata Fruta permitida



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsca LLENTILLES ECO amb porro i carlota amb verdures Filet de lluç al anet al forn Fruita permesa	Ensalada de tardor amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Guisat de magre amb creïlla i verdures iogurt
Lletuga, safanòria, olives Crema de carbassa Llom adobat a les herbes provençals al forn Fruita permesa	Lletuga, remolatxa, dacsca Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega amb formatge Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita permesa	Lletuga, dacsca, olives Fresols juliana amb carabasseta, ceba i carlota Cuixa de pollastre en pepitòria amb verdures al forn Fruita permesa	Amanida valenciana amb tonyina amb encisam, tomaca, dacsca, carlota i olives Arròs del senyoret amb lluç i marisc Hummus de cigrons amb nachos Orxata	Festiu
Festiu	Lletuga, safanòria, dacsca Crema de safanòria amb CREÏLLA ECO Llonganisses mixtes amb samfaina mallorquina de porc i titot al forn amb tomaca i hortalisses Fruita permesa	Lletuga, remolatxa, cogombre Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria i carabasseta Truita amb creïlla i ceba Fruita permesa	Lletuga, safanòria, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita permesa	Lletuga, llombarda, dacsca Espaguetis integrals a la italiana amb tomaca i formatge Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb safanòria i i pimentó roig Fruita permesa
Lletuga, safanòria, olives Crema de bullit amb CREÏLLA ECO, safanòria, ceba i bajoques Magre amb salsa de tomàquet casolana al forn Fruita permesa	Lletuga, safanòria, remolatxa LLENTILLES ECO a la jardinera amb ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i carabasseta Fruita permesa	Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofo iogurt	Lletuga, dacsca, olives Pizza margarida casolana amb tomaca i formatge Fesols a l'hortolana amb verdures Fruita permesa	Hummus de cigrons amb tosta Macarrons integrals napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita permesa
Lletuga, safanòria, dacsca LLENTILLES ECO de l'horta amb carabassa amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita permesa	Lletuga, cogombre, olives Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre marinat amb salsa de verdures i espècies Fruita permesa	Lletuga, llombarda, dacsca Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot Filet de lluç a la gallega amb fesols tendres al forn amb salsa d'hortalisses Fruita permesa	Ensalada grega amb salsa de iogurt encisam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó, tomaca i formatge Vasetto iogurt artesà	Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca Truita de creïlla Fruita permesa



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

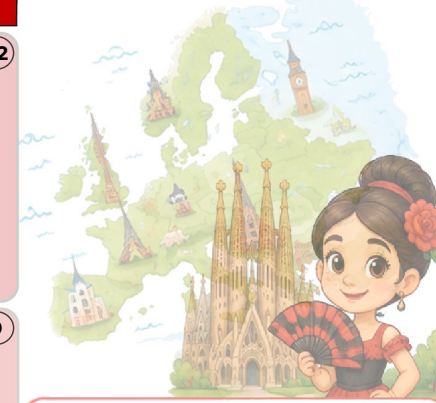
La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.



- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta tu tu centro.



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.			01 Pasta hervida Filete de merluza al vapor Fruta permitida	02 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida
05 Crema de champiñón Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	06 Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta permitida	07 Crema de espinacas Muslo de pollo asado al horno Fruta permitida	08 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta permitida	9 Festivo
12 Festivo	13 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	14 Crema de champiñón Tortilla francesa Fruta permitida	15 Arroz blanco al horno Filete de merluza al horno Fruta permitida	16 Espaguetis hervida Alitas de pollo al horno Fruta permitida
19 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta permitida	20 Crema de espinacas Tortilla francesa Fruta permitida	21 Arroz hervido Jamón serrano Fruta permitida	22 Crema de champiñón Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	23 Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta permitida
26 Crema de espinacas Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	27 Crema de patata Muslo de pollo asado al horno Fruta permitida	28 Arroz blanco al horno Filete de merluza al horno Fruta permitida	29 Pasta hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	30 Crema de champiñón Tortilla francesa Fruta permitida



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

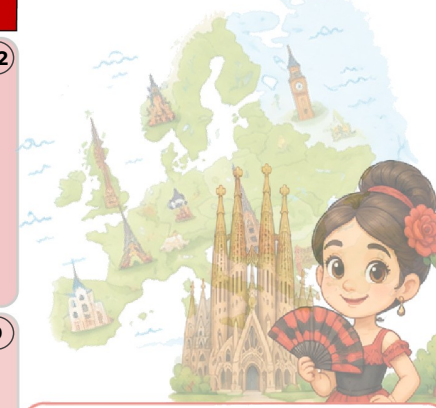
CONSEJOS SALUDABLES

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

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Pasta bollida Filet d lluç al vapor Fruita permesa	Crema de creïlla Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa
Crema de xampinyó Pit de pollastre a la planxa Fruita permesa	Pasta bollida Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita permesa	Crema d'espínacs Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita permesa	Arròs bollit Truita francesa Fruita permesa	Festiu
Festiu	Crema de creïlla Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa	Crema de xampinyó Truita francesa Fruita permesa	Arròs blanc al forn Filet d lluç al forn Fruita permesa	Espaguetis bollida Aletes de pollastre al forn Fruita permesa
Crema de creïlla Cuixa de pollastre al forn Fruita permesa	Crema d'espínacs Truita francesa Fruita permesa	Arròs bollit Pernil Fruita permesa	Crema de xampinyó Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa	Pasta bollida Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita permesa
Crema d'espínacs Pit de pollastre a la planxa Fruita permesa	Crema de creïlla Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita permesa	Arròs blanc al forn Filet d lluç al forn Fruita permesa	Pasta bollida Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa	Crema de xampinyó Truita francesa Fruita permesa



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.

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



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, lombarda, maíz ⁰¹ Lentejas con puerro y zanahoria con verduras Champiñón al ajillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	⁰² Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Salteado de verduras con quinoa Gelatina
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de zanahoria Garbanzos al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Judías verdes salteadas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con hortalizas Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	Ensalada valenciana ⁰⁸ lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria ⁰⁹ Hummus de garbanzos con nachos Gelatina	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de patata y zanahoria Guisantes salteados con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Menestra de verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales italiana con tomate Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ Lentejas a la jardinera con verduras Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas Paella de verduras Gelatina	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza vegetal con tomate Alubias con hortalizas Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos Macarrones integrales napolitana con hortalizas Coliflor al vapor Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Lentejas de la huerta con hortalizas Burguer de espinacas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz con verduras Guisantes rehogados con cebolla Fruta de temporada	²⁹ Ensalada griega lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras Macarrones integrales salteados con hortalizas con tomate Gelatina	Lechuga, zanahoria, remolacha ³⁰ Garbanzos estofados con verduras Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada



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.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsca ⁰¹ Llenties amb porro i carlota amb verdures Xampinyó a l'all amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	⁰² Amanida de tardor lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives Saltat de verdures amb quinoa Gelatina
Lletuga, safanòria, olives ⁰⁵ Crema de safanòria Garbanzos al pimentón Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsca ⁰⁶ Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega Bajoques saltades Fruita de temporada	Lletuga, dacsca, olives ⁰⁷ Fresols juliana amb hortalisses Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	Amanida valenciana ⁰⁸ enciam, tomaca, safanòria, dacsca, olives Arròs en verdures de temporada amb carabasseta, xampinyó, safanòria Hummus de cigrons amb nachos Gelatina	⁹ Festiu
¹² Festiu	Lletuga, safanòria, dacsca ¹³ Crema de creïlla i safanòria Pèsols saltats amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogombre ¹⁴ Potatge de cigrons amb verdures Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives ¹⁵ Arròs amb salsa de tomaca Minestra de verdures Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsca ¹⁶ Espaguetis integrals italiana amb tomaca Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives ¹⁹ Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁰ Llenties a la jardinera amb verdures Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives Paella de verdures Gelatina	Lletuga, dacsca, olives ²² Pizza vegetal amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	Hummus de cigrons ²³ Macarrons integrals napolitana amb hortalisses Floricol al vapor Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsca ²⁶ Llenties de l'horta amb hortalisses Burguer d'espínacs Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives ²⁷ Crema de bròquil amb verdures Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsca ²⁸ Arròs en verdures Pèsols ofegats amb ceba Fruita de temporada	²⁹ Ensalada grega enciam, tomaca, cogombre, olives negres Macarrons integrals saltats amb hortalisses amb tomaca Gelatina	Lletuga, safanòria, remolatxa ³⁰ Cigrons estofats amb verdures Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

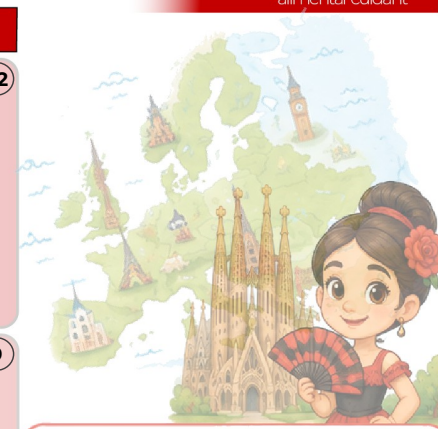
La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.



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



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, lombarda, maíz ⁰¹ Lentejas con puerro y zanahoria con verduras Pechuga de pollo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	⁰² Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Guiso de magro con patatas y verduras Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Pechuga de pollo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta de temporada	Ensalada valenciana ⁰⁸ lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria ⁰⁹ Hummus de garbanzos Yogur	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de patata y zanahoria Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Magro con ajetes al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis integrales italiana con tomate Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Magro en salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas Arroz con pollo verduras Yogur	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza de jamón serrano con tomate Alubias con hortalizas Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos Macarrones integrales napolitana con hortalizas Magro con ajetes al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Lentejas de la huerta con hortalizas Hamburguesa de ave en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁸ Arroz con verduras Salteado de magro con hortalizas al horno Fruta de temporada	²⁹ Ensalada griega lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrones integrales salteados con hortalizas con tomate Yogur	³⁰ Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada



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

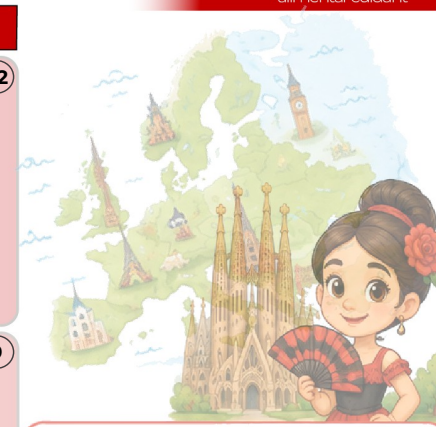
CONSEJOS SALUDABLES

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

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, llombarda, dacsa ⁰¹ Llentilles amb porro i carlota amb verdures Pit de pollastre amb salsa de porros al forn Fruita de temporada	⁰² Amanida de tardor lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Guisat de magre amb creïlles i verdures logurt
⁰⁵ Lletuga, safanòria, olives Crema de safanòria Llom a les herbes provençals al forn Fruita de temporada	⁰⁶ Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons integrals amb salsa de tomaca i alfàbega Pit de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	⁰⁷ Lletuga, dacsa, olives Fresols juliana amb hortalisses Cuixa de pollastre en pepitòria al forn amb hortalisses Fruita de temporada	⁰⁸ Amanida valenciana enciam, tomaca, safanòria, dacsa, olives Arròs en verdures de temporada amb carabasseta, xampinyó, safanòria ⁰⁹ Hummus de cigrons logurt	⁹ Festiu
¹² Festiu	¹³ Lletuga, safanòria, dacsa Crema de creïlla i safanòria Llonganisses de ave amb samfaina mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	¹⁴ Lletuga, remolatxa, cogombre Potatge de cigrons amb verdures Trita de creïlla i ceba Fruita de temporada	¹⁵ Lletuga, safanòria, olives Arròs amb salsa de tomaca Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada	¹⁶ Lletuga, llombarda, dacsa Espaguetis integrals italiana amb tomaca Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada
¹⁹ Lletuga, safanòria, olives Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Magre amb salsa de tomaca casolana al forn Fruita de temporada	²⁰ Lletuga, safanòria, remolatxa Llentilles a la jardinera amb verdures Trita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs amb pollastre i verdures logurt	²² Lletuga, dacsa, olives Pizza de pernil amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	²³ Hummus de cigrons Macarrons integrals napolitana amb hortalisses Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada
²⁶ Lletuga, safanòria, dacsa Llentilles de l'horta amb hortalisses Hamburguesa d'au en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	²⁷ Lletuga, cogombre, olives Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre marinat amb salsa de verdures i espècies Fruita de temporada	²⁸ Lletuga, llombarda, dacsa Arròs en verdures Saltat de magre amb hortalisses al forn Fruita de temporada	²⁹ Ensalada grega enciam, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc Macarrons integrals saltats amb hortalisses amb tomaca logurt	³⁰ Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons estofats amb verdures Trita de creïlles Fruita de temporada



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

CONSELLS SALUDABLES

La tardor ens regala fruites i verdures plenes de color i sabor. Aprofita aliments de temporada com a carabassa, moniato, carlota, mandarina, poma o pera.



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

IRCO
DISTRIBUCIÓN COLECTIVA

ALÉRGENOS	(1)			(2)					(3)					
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	AJO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DÍOXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUJES
2º PLATOS:														
FILETE DE MERLUZA AL ENELDO	×			×		×	×		×			×	×	
GUISO DE MAGRO CON PATATAS Y VERDURAS									×			×		
LOMO ADOBADO A LAS HIERBAS PROVENZALES/LOMOADOBADO TROCEADO A LAS HIERBAS PROVENZALES	×	×	×	×		×	×		×			×	×	
FILETE DE ABADJO AL LIMÓN	×			×		×	×		×			×	×	
MUSLO DE POLLO EN PEPITORIA/POLLO DESHUESADO EN PEPITORIA	×	×	×	×		×	×		×				×	
HUMMUS DE GARABANZOS CON NACHOS	①										×			
LONGANIZAS MIXTAS CON PISTO MALLORQUÍN	×		×			×	×		×	×		×		
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA			×	①		①	①							
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE	×			×		×	×		×			×	×	
ALITAS DE POLLO A LA CAZADORA	×	×	×	×		×	×		×				×	
MAGRO EN SALSA DE TOMATE CASERA									×			×		
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN			×	①		①	①							
PAELLA VALENCIANA									×			×		
ABADEJO CON ALIÑO DE AJO Y PEREJIL	×			×		×	×		×			×	×	
HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO	×		×				×				×			
MUSLO DE POLLO MARINADO	×	×	×	×		×	×		×				×	
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA CON JUDÍAS VERDES	×			×		×	×		×			×	×	
MACARRONES INTEGRALES AL ESTILO NORUEGO	×	×	×	×		×	×		×	×			×	
TORTILLA DE PATATA			×	①		①	①							

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

ALÉRGENOS														
CONTIENE GLUTEN (1) CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS DE CÁSCARA (2) APNO MOSTAZA GRANOS DE SEMENOS E-X DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3) MOLUSCOS ALTRAMUZES														
2º PLATOS:														
FIAMBRE DE PAVO Y QUESO	X		X			X	X					X		
POLLO DESHUESADO ASADO / HORNO	X	X	X	X		X	X		X				X	
ROTÍ DE PAVO ASADO / ROTÍ DE PAVO TROCEADO ASADO	X					X	X					X		
PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO	X	X	X	X		X	X		X				X	
POLLO DESHUESADO ASADO	X	X	X	X		X	X		X				X	
BACALAO REBOZADO	X	X		X		X	X			X			X	
VARITAS DE MERLUZA	X	X		X		X	X			X			X	
ORLY DE MERLUZA RELLENA DE YORK Y QUESO	X			X		X	X							
RODAJA DE MERLUZA REBOZADA	X	X		X		X	X			X			X	
TORTILLA FRANCESA			X											
CAZUELITA DE PAVO CON VERDURAS	X	X	X	X		X	X		X				X	
FILETE DE ABADEJO AL CALDO CORTO	X			X		X	X		X			X	X	
LOMO RÚSTIDO	X	X	X	X		X	X		X				X	
FILETE DE ABADEJO AL CALDO CORTO	X			X		X	X		X			X	X	
FILETE DE MERLUZA EN SALSA MERY	X			X		X	X		X			X	X	
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN	X	X	X	X		X	X		X				X	
QUESO FRESCO CON RODAJA DE TOMATE NATURAL														
MUSLO DE POLLO AL HORNO	X	X	X	X		X	X		X				X	
TORTILLO DE PIMIENTO			X											
TORTILLA PAISANA			X											
OTROS:														
ENSALADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, olivas, zanahoria, remolacha, pepino y tomate)														
HUMMUS DE GARBANZOS CON TOSTA	X										X			
POSTRES:														
YOGUR							X							
FRUTA														

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



VALENCIA CATERING OCTUBRE

ALÉRGENOS	 (1) CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA (2)	 APIO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SESAMO	 E-X DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3)	 MOLUSCOS	 ALTRAMUICES
1º PLATOS														
LENTEJAS ECO CON PUERRO Y ZANAHORIA	×		×				×		×	×		×		
ENSALADA DE OTOÑO CON GRANADA Y ATÚN		×		×									×	
CREMA DE CALABAZA	×		×				×		×	×		×		
MACARRONES INTERIGRALES CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA	×		×			×	×		×	×				
ALUBIAS JULIANA / ALUUBIAS TRITURADAS JULIANA	×		×				×		×	×		×		
ARROZ DEL SENYORET		×		×					×				×	
CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA ECO	×		×				×		×	×		×		
POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS / POTAJE DE GARBANZOS TRITURADOS CON VERDURAS	×		×				×		×	×		×		
ARROZ CON SALSA DE TOMATE									×					
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA ITALIANA	×		×			×	×		×	×				
CREMA DE BULLIT CON PATATA ECO	×		×				×		×	×		×		
LENTEJAS ECO A LA JARDINERA	×		×				×		×	×		×		
ENSALADA COMPLETA		×		×									×	
PIZZA MARGARITA DE ELABORACIÓN CASERA	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	×		×			×	×		×	×				
LENTEJAS ECO DE LA HUERTA CON CALABAZA	×		×				×		×	×		×		
CREMA DE BRÓCOLI	×		×				×		×	×		×		
ARROZ TRES DELICIAS						×			×					
ENSALADA GRIEGA CON SALSA DE YOGUR			×			×	×							
GARBANZOS ESTOFADOS / GARBANZOS TRITURADOS ESTOFADOS	×		×				×		×	×		×		
GUISO DE MAGRO CON PATATAS Y VERDURAS									×			×		

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



VALENCIA CATERING OCTUBRE

ALÉRGENOS	 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTACEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA	 APO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SEMAÑO	 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALTRAMUCCES
1º PLATOS														
ARROZ DE PESCADO		×		×					×				×	
PAELLA VALENCIANA									×			×		
MACARRONES INTEGRALES AL ESTILO NORUEGO	×	×	×	×		×	×		×	×			×	
ALUBIAS A LA BURGALESA	×		×				×		×	×		×		
ENSALADA VALENCIANA CON NUECES Y PASAS		×		×				×					×	
PATATAS AL GRATÉN	×						×		×			×		
ARROZ ROSSEJAT	×					×			×			×		
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA	×		×			×	×		×	×				
ENSALADA COMPLETA CON PASAS Y PIPAS		×		×				×					×	
PIZZA DE VERDURAS Y HUEVO DURO	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO	×		×			×	×		×	×				
LENTEJAS ECO DE LA ABUELA	×		×				×		×	×		×		
TUMBET MALLORQUÍN	×		×				×		×	×		×		
ENSALADA GRIEGA DE PASAS Y NUECES CON SALSA DE YOGUR			×			×	×	×						
ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA									×					
ALUBIAS VIUDAS	×		×				×		×	×		×		
MACARRONES CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN	×		×			×	×		×	×				

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.**Nota 2:** los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

[illegible]

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, granada, zanahoria, remolacha, setas y caquis, entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incorporamos granada a una de nuestras ensaladas principales: una forma diferente de disfrutar la fruta y aportar al plato un toque extra de sabor, textura y color.

Consejo saludable

Disfruta cada día de frutas y verduras de temporada, platos caseros y alimentos frescos que llenen tu mesa de color y sabor. Elige opciones poco procesadas y recuerda que comer variado y equilibrado te ayudará a crecer sano, fuerte y lleno de energía.



SABORES DE EUROPA

Ensalada griega con salsa de yogur
(lechuga, tomate, pepino, aceitunas
negras y queso fresco)

**Macarrones integrales al estilo
noruego**
(con salmón, tomate y queso)

Il Vasetto
(yogur artesano)





SABORS D'EUROPA

Amanida grega amb salsa de iogurt

(lletuga, tomaca, cogombre, olives negres i formatge fresc)

Macarrons integrals a l'estil noruec (amb salmó, tomaca i formatge)

Il Vasetto (iogurt artesà)

