

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ACELGAS CON PATATAS ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ SALTEADO FRUTA DEL TIEMPO	ESPIRALES A LA AMATRICIANA TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ FRITO CON VERDURITAS (cebolla, puerro, judía verde, zanahoria y champiñones) BACALAO CON GUISO DE RATATOUILLE Y JUGO DE ESPINACAS (by Imad) ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, pimiento) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN (patata y cebolla) MACARRONES A LA BOLOÑESA (100% VEGETAL) JULIANA DE LECHUGA YOGURT	LENTEJAS ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) PESCADO FRESCO DE MERCADO CALABACÍN A LA ROMANA FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) BURRITOS DE POLLO GRATINADOS CON BECHAMEL DE QUESO (by Luís) BERENJENA EN TEMPURA FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS, COMINO Y TOMILLO (by Laura) MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) DADOS DE PATATAS FRUTA DEL TIEMPO	JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR SALCHICHAS A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y FRUTA DEL TIEMPO	CUS CÚS CON CALABACÍN Y CEBOLLA CARAMELIZADA ATÚN AL HORNO (con cebolla y tomate natural) ENSALADA TROPICAL (con piña, cangrejo, FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ESPAGUETIS CON CREMA DE CHAMPIÑONES CROQUETAS DE POLLO JULIANA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS, COMINO Y TOMILLO (by Laura) MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) CHAMPIÑONES CON TOMILLO Y LIMÓN FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ FRITO CON VERDURITAS (cebolla, puerro, judía verde, zanahoria y champiñones) TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA (100% VEGETAL) ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, pimiento) YOGURT	JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR BACALAO CON SALSA DE TOMATE ARROZ SALTEADO FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE (crema de puerros y patatas) CANELONES DE CARNE GRATINADOS ENSALADA VARIADA FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) TORTILLA DE JAMÓN COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y FRUTA DEL TIEMPO	SOPA CASERA CON FIDEOS HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON VINAGRETA DE FRUTA DEL TIEMPO	BRÓCOLI CON PATATAS AL VAPOR PIZZA CASERA VEGETAL (salsa de tomate, mozzarella, champiñón, berenjena, calabacín y tomate natural) JULIANA DE LECHUGA YOGURT		ARROZ CON VERDURAS Y CURRY HINDÚ DE COCO (by Luís) PESCADO FRESCO DE MERCADO ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, pimiento) FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
ARROZ CREMOSO CON CALABAZA LOMO A LA PLANCHA CON SALSA "CHIMICHURRI" ENSALADA DE COL LOMBARDA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIAS Y CURRY GARBANZOS CON ESPINACAS ENSALADA VARIADA YOGURT	PASTEL DE MIJO (by Rebeca Gordo) ESTOFADO DE SEPIA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO	Festivo	Festivo

Recomendación Cenas

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
CREMA DE VERDURAS (patata, judía verde, acelgas, zanahoria y cebolla) MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) FRUTA DEL TIEMPO	GNOCCIS CON ACEITE Y ALBAHACA LOMO DE SALMÓN A LA PAPILOTTE FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) POLLO REBOZADO CON ESCAROLA MACEDONIA DE FRUTA DE TEMPORADA	PARRILLADA DE VERDURAS CHULETAS DE LOMO A LA PLANCHA YOGURT	MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
SOPA DE AVE Y VERDURAS CON FIDEOS PINCHOS DE TERNERA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS, COMINO Y TOMILLO (by Laura) CONEJO AL AJILLO FRUTA DEL TIEMPO	PAELLA DE VERDURAS (pimiento rojo, pimiento verde, alcachofa, puerro, guisantes y judía verde) DORADA A SAL BROCHETA DE FRUTA VARIADA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN TORTILLA DE AJOS TIERNOS CUAJADA	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO SEPIA A LA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE VERDURAS CON PISTONES CAÑA DE LOMO A LA PLANCHA YOGURT	ESPINACAS HERVIDAS CON PATATAS BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA PINCHOS DE CONEJO CON LECHUGA DE COLORES FRUTA DEL TIEMPO	JUDÍAS VERDES SALTEADAS HUEVOS FRITOS FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
CREMA DE CALABACÍN (patata y cebolla) CALAMARES CEBADOS FRUTA DEL TIEMPO	PARRILLADA DE VERDURAS BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA YOGURT BEBIDO	SOPA MINISTRONE (Sopa de verduras con daditos de verduras) CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ARROZ CON PASAS Y PIÑONES REVUELTO DE HUEVO CON ESPÁRRAGOS FRUTA DEL TIEMPO	VICHYSOISE (crema de puerros y patatas) BIQUINI DE JAMÓN Y QUESO MACEDONIA DE FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
CREMA DE VERDURAS (patata, judía verde, acelgas, zanahoria y cebolla) TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA DEL TIEMPO	QUINOA CON BRÓCOLI MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) FRUTA DEL TIEMPO	BRÓCOLI CON PATATAS AL VAPOR PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO	Festivo	Festivo

Necesidades Alimentarias Especiales

- | | | |
|--|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. Albóndigas caseras de pasta y judía verde con patatas | 35. Sin lácteos | 52. Hamburguesa de pescado |
| 2. Ternera a la plancha | 36. Sin lácteos | 53. Producto s/gluten |
| 3. Pasta sin gluten | 37. Canelones s/gluten | 54. Macarrones a la napolitana |
| 4. Pasta sin huevo | 38. Pasta s/huevo y sin queso | 55. Macarrones a la napolitana |
| 5. Salsa napolitana | 39. Canelones de espinacas | 56. Lomo a la plancha |
| 6. Tortilla vegana | 40. Pasta con tomate y atún | 57. Arroz salteado con calabaza |
| 7. Tortilla francesa | 41. Pasta con tomate y atún | 58. Arroz salteado con calabaza |
| 8. Tortilla francesa | 42. Pasta gratinada | 59. Verdura hervida con patatas |
| 9. pollo con ratatouille y jugo de espinacas | 43. Pasta gratinada | 60. sin queso |
| 10. Pasta s/gluten | 44. Pasta gratinada | 61. sin queso |
| 11. Pasta sin huevo | 45. Judía verde con patatas | 62. Ternera a la plancha |
| 12. Macarrones a la napolitana | 46. Tortilla vegana | |
| 13. Judía verde con patatas | 47. Tortilla francesa | |
| 14. Lomo a la plancha | 48. Pasta s/gluten | |
| 15. Pollo a la plancha | 49. Pasta sin huevo | |
| 16. pollo a la plancha | 50. Sopa de verduras | |
| 17. pollo a la plancha | 51. Sin ápio | |

Toda la fruta y la verdura es de proximidad.

El tipo y la elaboración del pescado fresco, cambiará según la disponibilidad del mercado. Un día a la semana el menú es sin proteína animal.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS:

El yogur, toda la pasta seca y el arroz (blanco e integral), la legumbre seca (lentejas, garbanzos y alubias), la sal, la harina, el pan rallado y la miel.

"Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT001048)"

El día 25 celebramos la Jornada de Otoño:

1r PLATO: Crema de setas con chips de boniato
2n PLATO: Pollo a la plancha con aceite aromático de cebollino
Guarnició: Bastoncitos de calabaza con queso
POSTRE: Naranja con canela y azúcar moreno

