



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)



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 <i>CENA: Sopa de ave y revuelto de huevo. Fruta</i>	⁰² Ensalada de otoño con granada y atun lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Guiso de magro con patata y verduras Yogur <i>CENA: Poke de pescado azul. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de calabaza Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada <i>CENA: Brócoli paraíso con huevo. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada <i>CENA: Verduras asadas y pavo al horno. Fruta</i>	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno Fruta de temporada <i>CENA: Sopa de ave y pescado azul al curry. Fruta</i>	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 <i>CENA: Crema de boniato y pollo en salsa. Fruta</i>	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 <i>CENA: Calabaza asada y pescado blanco al pimentón. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada <i>CENA: Consomé de verduras y goulash de pavo. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada <i>CENA: Crema de calabacín y huevos a la plancha. Fruta</i>	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 <i>CENA: Fajitas con pescado azul y verduras. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁹ Crema de bullit con PATATA ECO, zanahoria, cebolla y judías verdes Magro en salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada <i>CENA: Coliflor al horno y pescado blanco al papillote. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁰ LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada <i>CENA: Menestra de verduras y pechuga de pollo al horno. Fruta</i>	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur <i>CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de queso. Fruta</i>	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza margarita de elaboracion casera con tomate y queso Alubias a la hortelana con verduras Fruta de temporada <i>CENA: Crema de verduras y sepia en salsa. Fruta</i>	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 <i>CENA: Wok de verduras y pavo en su jugo. Fruta</i>
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 <i>CENA: Sopa de sémola y alitas de pollo asadas. Fruta</i>	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta de temporada <i>CENA: Guiso de pescado blanco con patata y verduras. Fruta</i>	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 <i>CENA: Hervido valenciano y huevos al plato. Fruta</i>	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 queso artesano <i>CENA: Crema de brócoli y pavo al horno. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, remolacha ³⁰ Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate Tortilla de patata Fruta de temporada <i>CENA: Fajitas de pollo con verduras. Fruta</i>



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

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, safanòria, olives
Crema de carbassa
Llom adobat a les herbes
provençals
al forn
Fruita de temporada

 SOPAR: Bròcoli paradís amb ou. Fruita

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

 SOPAR: Verdures rostides i titot al forn. Fruita

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

 SOPAR: Sopa d'au i peix blau al curri. Fruita

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

 SOPAR: Sopa d'au i regirat d'ou. Fruita

Amanida valenciana amb tonyina
amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i
olives
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
Hummus de cigrons amb nachos
Orxata

 SOPAR: Crema de moniato i pollastre en salsa. Fruita

Ensalada de tardor amb magrana
i tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Guisat de magre amb creïlla i
verdures
logurt

 SOPAR: Poke de peix blau. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de safanòria
amb CREÏLLA ECO
Llonganisses mixtes amb
samfaina mallorquina
de porc i titot al forn amb tomaca i
hortalisses
Fruita de temporada

 SOPAR: Carabassa rostida i peix blanc al pebre roig. Fruita

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

 SOPAR: Sopa de verdures i goulash de titot. Fruita

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

 SOPAR: Crema de carabasseta i ous a la planxa. Fruita

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

 SOPAR: Fajites amb peix blau i verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de bullit
amb CREÏLLA ECO, safanòria, ceba i
bajoques
Magre amb salsa de tomàquet
casolana
al forn
Fruita de temporada

 SOPAR: Coliflor al forn i peix blanc a la papillota. Fruita

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

 SOPAR: Minestra de verdures i pit de pollastre al forn. Fruita

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

 SOPAR: Xampinyons amb allada i truita de formatge. Fruita

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

 SOPAR: Crema de verdures i sépia en salsa. Fruita

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

 SOPAR: Wok de verdures i titot al seu suc. Fruita

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

 SOPAR: Sopa de sémola i aletes de pollastre rostides. Fruita

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

 SOPAR: Guisat de peix blanc amb creïlla i verdures. Fruita

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

 SOPAR: Bollit valencià i ous al plat. Fruita

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

 SOPAR: Crema de bròquil polit a la llima. Fruita

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

 SOPAR: Fajitas de pollastre amb verdures. Fruita



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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 festiu, consulta tu 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
		Sal
		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!

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!

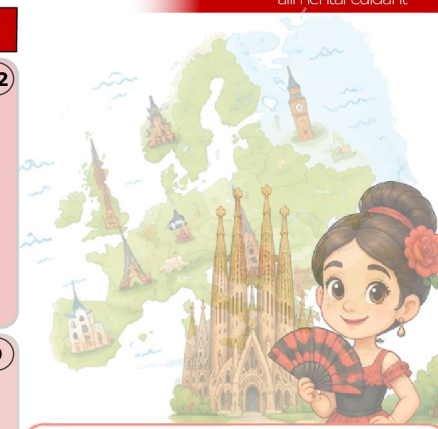
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna

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.

- eco 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 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) 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 "sin gluten" 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 "sin gluten" 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 Salteado de verduras con quinoa 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 "sin gluten" de jamón serrano con tomate Alubias con hortalizas Fruta de temporada	23 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) 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 Macarrons "sense glúten" a l'estil noruec 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!

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 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada	⁰² Ensalada de tardor amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, 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, dacsa ⁰⁶ Macarrons "sense glúten" 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 del senyoret amb lluç Hummus de cigrons logurt	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 "sense gluten" 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 Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina Arròs amb pollastre i verdures logurt	Lletuga, dacsa, olives ²² Pizza "sense gluten" de pernil amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	Hummus de cigrons ²³ Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa ²⁶ Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) 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 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 "sense gluten" amb salmó amb salmó i tomaca logurt	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!

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
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día 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 Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	⁰² Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Pasta hervida 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	⁰⁸ Arroz hervido Tortilla francesa Horchata	⁹ Festivo
¹² Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz ¹³ Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo 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 blanco al horno Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁶ Espaguetis hervida Alitas de pollo al horno 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	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza de jamón serrano (sin tomate) Alubias con hortalizas Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos Pasta hervida Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Lentejas de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha 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 blanco al horno Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	²⁹ Pasta hervida Pechuga de pollo en su jugo Vasetto yogur artesano	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!

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 Llenties amb porro i carlota amb verdures Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada	Crema de creïlla Pit de pollastre en el seu suc iogurt
Lletuga, safanòria, olives Crema de safanòria Llom a les herbes provençals al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsa Pasta bollida Filet d'abadejo al llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives Fresols juliana amb hortalisses Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	Arròs bollit Truita francesa Orxata	Festiu
Festiu	Lletuga, safanòria, dacsa Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogombre Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Arròs blanc al forn Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsa Espaguetis bollida Aletes de pollastre al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Llenties a la jardineria amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Arròs bollit Pernil i formatge iogurt	Lletuga, dacsa, olives Pizza de pernil (sense tomaca) Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	Hummus de cigrons Pasta bollida Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa Llenties de l'horta amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsa Arròs blanc al forn Filet d'lluç al vapor Fruita de temporada	Pasta bollida Pit de pollastre en el seu suc Vasetto iogurt artesà	Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons estofats amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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.



- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia 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!

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 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, 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 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, 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 Llenties a la jardinera amb verdures Truita 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 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, 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 Truita de creïlles Fruita de temporada



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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
- 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.

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 Salteado de verduras con quinoa Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Crema de zanahoria Garbanzos al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁶ Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y albahaca Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Alubias juliana con hortalizas Salteado de verduras con quinoa al horno 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 Guisantes salteados con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Potaje de garbanzos con verduras Cazuela de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas 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 "sin gluten" 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 Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	²¹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella de verduras Yogur	Lechuga, maíz, olivas ²² Pizza vegetal con tomate Alubias con hortalizas Fruta de temporada	²³ Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Lentejas de la huerta con hortalizas Menestra de verduras 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 lechuga, tomate, pepino, aceitunas negras y queso fresco Macarrons "sense glúten" a l'estil noruec con salmón y tomate Yogur	³⁰ Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos estofados con verduras Guisado de pavo con verduras al horno Fruta de temporada



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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 Saltat de verdures amb quinoa logurt
Lletuga, safanòria, olives ⁰⁵ Crema de safanòria Garbanzos al pimentón Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsa ⁰⁶ Macarrons "sense glúten" amb salsa de tomaca i alfàbega Filet d'abadejo al llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives ⁰⁷ Fresols juliana amb hortalisses Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	Amanida valenciana amb tonyina ⁰⁸ lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs del senyoret amb lluç Hummus de cigrons logurt	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 Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses 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 "sense gluten" 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 Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	²¹ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina Paella de verdures logurt	Lletuga, dacsa, olives ²² Pizza vegetal amb tomaca Fesols amb hortalisses Fruita de temporada	²³ Hummus de cigrons Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn 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 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 "sense gluten" amb salmó amb salmó i tomaca logurt	Lletuga, safanòria, remolatxa ³⁰ Cigrons estofats amb verdures Guisat de polit amb verdures al forn Fruita de temporada



SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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 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 Horchata	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 Macarrones integrales al estilo noruego con salmón y tomate Vasetto yogur artesano	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!

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 Orxata	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 Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó i tomaca Vasetto iogurt artesà	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!

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
- 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.

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, pimienta 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, pimienta y tomate Tortilla de patata Fruta de temporada



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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 Gulash de titot al forn amb verdures logurt
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	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 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 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 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!

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
- 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.

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!

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 Gelatina
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 Gelatina	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 jardinera 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 Gelatina	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 Macarrons integrals a l'estil noruec amb salmó i 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!

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
- 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.

IRCO
DISTRIBUCIÓN COLECTIVA

ALÉRGENOS	(1)			(2)					(3)					
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DÍOXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
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									×			×		
ABADJO 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.

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

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 ABADJO AL CALDO CORTO	X			X		X	X		X			X	X	
LOMO RÚSTIDO	X	X	X	X		X	X		X				X	
FILETE DE ABADJO 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)					(2)					(3)				
	 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA	 APIO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SÉSAMO	 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALTRAMUCCES	
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

VALENCIA CATERING OCTUBRE

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



ALÉRGENOS	 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTACEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA	 APO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SEMAÑO	 DIOXIDO 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.

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

VALENCIA CATERING OCTUBRE[illegible]

(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.

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.