

### lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, zanahoria, olivas **07**  
**Sopa castellana con estrellitas** de ave y cerdo con garbanzos  
**Lomo sajonia en salsa española** al horno con tomate y hortalizas  
Fruta  
  
CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **14**  
**Potaje de lentejas a la jardinera** con calabaza, cebolla y puerro  
**Pollo deshuesado al chimichurri** al horno con especias  
Fruta  
  
CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **21**  
**Sopa cubierta con letras** de ave y cerdo con garbanzos  
**Albóndigas en salsa de hortalizas** carne de cerdo al horno con tomate triturado, cebolla y orégano  
Fruta  
  
CENA: Timbar de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **28**  
**Crema de verduras campesines** con patata, cebolla, calabaza y calabacín  
**Lomo sajonia en salsa lionesa** al horno  
Fruta  
  
CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta

### martes

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**  
**Garbanzos a la burgalesa** con panceta y verduras  
**Pollo deshuesado a la cazadora** al horno con pimiento rojo y champiñón  
Fruta  
  
CENA: Calabaza especiada y sardinas marinadas. Fruta

**Ensalada mediterránea con queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Paella alicantina** con pollo y magro de cerdo  
Fruta  
  
CENA: Espinacas a la crema y tortilla de york. Fruta

**Sabores de la tierra** lechuga, lombarda, maíz **15**  
**Tentación italiana** Tornillos al pesto de albahaca (con tomate y queso)  
**Bocado de mar** bacalao rebozado  
**Delicia tropical** gelatina  
  
CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **22**  
**Arroz de otoño con setas y calabaza**  
**Rodaja de merluza rebozada**  
Fruta  
  
CENA: Patatas panadera y magro con tomate. Fruta

**Ensalada completa con queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas **29**  
**Fideuá gandiense** con pescado  
Yogur  
  
CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta

### miércoles

Lechuga, remolacha, pepino, maíz **02**  
**Arroz tres delicias** con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo  
**Merluza empanada**  
Fruta  
  
CENA: Brócoli paraíso y huevos a la namenca. Fruta

**Festivo** **9**

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **16**  
**Alubias a la hortelana** con hortalizas  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta  
  
CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **23**  
**Cassoulet de garbanzos con hortalizas**  
**Tortilla de patata**  
Fruta  
  
CENA: Pimientos del padrón asados y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **30**  
**Guisado de LENTEJAS ECO con verduras** con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla **ECO**  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
Fruta  
  
CENA: Milhojas de verduras y pescado blanco con salsa de puerro. Fruta

### jueves

Lechuga, lombarda, olivas **03**  
**Estofado de lentejas campesinas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta  
  
CENA: Focaccia al gusto y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **10**  
**Crema de zanahoria y calabaza**  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta  
  
CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta

Hummus con nachos **17**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Longanizas rustidas al horno** carne de cerdo  
Fruta  
  
CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **24**  
**MACARRONES ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso **ECO**  
**Salmón a la naranja**  
Fruta  
  
CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **31**  
**Sopa de cocido con fideos** de ave y cerdo con garbanzos  
**Pollo deshuesado a la santanderina** al horno con salsa de perejil, tomillo y pimentón  
Fruta  
  
CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta

### viernes

**Sabores de la tierra** lechuga, lombarda, maíz **04**  
**Espirales italiana** con tomate y queso  
**Filete de abadejo a la riojana** con tomate, pimiento rojo y tomillo  
Fruta  
  
CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino, maíz **11**  
**MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche **ECO**  
**Rustidera de merluza** al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo  
Fruta  
  
CENA: Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**  
**Crema de calabacín con picatostes**  
**Pizza de york y queso** con tomate  
Fruta  
  
CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaina. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**  
**Olleta alicantina** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
**Pollo deshuesado con samfaina** con tomate y hortalizas  
Fruta  
  
CENA: Berenjena con soja y miel, y huevos al plato. Fruta

## De vuelta a la colmena

### Sabores de la tierra

## Sabías que...

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

## Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¿A qué esperas para probarlos?

- 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	Crasas	ACS	ACM	AGP
3476kj				
831kcal	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
89g	22.2g	30.8g	2.8g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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.</p> <p>Lletuga, safanòria, olives <b>07</b> <b>Sopa castellana amb estreletes</b> d'au i porc amb cigrons <b>Llom saxònia en salsa espanyola</b> al forn amb tomaca i hortalisses Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>01</b> <b>Cigrons a la burgalesa</b> amb cansalada i verdures <b>Pollastre desossat a la caçadora</b> al forn amb pimentí i xampinyó Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada y sardines marinades. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa <b>02</b> <b>Arròs tres delícies</b> amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo <b>Lluç empanat</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i ous a la lamenca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives <b>03</b> <b>Estofat de lletilles llauradores</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Focaccia al gust i xulles de titot. Fruita</i></p>	<p>Sabors de la terra <b>04</b> Lletuga, llombarda, dacsa <b>Espirals italiana</b> amb tomaca i formatge <b>Filet de abadejo a la riojana</b> amb tomaca, pimentó roig i timó Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>07</b> <b>Sopa castellana amb estreletes</b> d'au i porc amb cigrons <b>Llom saxònia en salsa espanyola</b> al forn amb tomaca i hortalisses Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida mediterrània amb formatge</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou <b>Paella alacantina</b> amb pollastre i magre de porc Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i truita de york. Fruita</i></p>	<p><b>9</b> <b>Festiu</b></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives <b>10</b> <b>Crema de safanòria i carabassa</b> <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa <b>11</b> <b>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</b> amb llet <b>Lluç rostit</b> al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita</p> <p><i>SOPAR: Menestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>14</b> <b>Potatge de lletilles jardineria</b> amb carabassa, ceba i porro <b>Pollastre desossat al ximixurri</b> al forn amb espècies Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</i></p>	<p>Sabors de la terra <b>15</b> Lletuga, llombarda, dacsa <b>Temptació italiana</b> Caragols al pesto d'alfàbega (amb tomaca i formatge) <b>Mos de mar</b> bacallà arrebossat <b>Delícia tropical</b> gelatina</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sèmola i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives <b>16</b> <b>Fesols a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i sèpia en salsa verda. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb natxos <b>17</b> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Llonganisses rostides al forn</b> carn de porc Fruita</p> <p><i>SOPAR: Escalivada i remanat d'ou. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <b>18</b> <b>Crema de carabasseta amb crostons</b> <b>Pizza de pernil dolç i formatge</b> amb tomaca Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la biscaina. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>21</b> <b>Sopa coberta amb lletras</b> d'au i porc amb cigrons <b>Mandonguilles en salsa d'hortalisses</b> carn de porc al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita</p> <p><i>SOPAR: Timbal de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <b>22</b> <b>Arròs de tardor amb bolets i carabassa</b> <b>Rodanxa de lluç arrebossada</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>23</b> <b>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</b> <b>Truita de creïlla</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pebrots del padró rostits i peix blau al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>24</b> <b>MACARRONS ECO pomodoro</b> amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge <b>Salmó a la taronja</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i titot a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>25</b> <b>Olleta alacantina</b> amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses <b>Pollastre desossat amb samfaina</b> amb tomaca i hortalisses Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergina amb soja i mel, i ous al plat. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>28</b> <b>Crema de verdures llauradores</b> amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta <b>Llom saxònia en salsa lionesa</b> al forn Fruita</p> <p><i>SOPAR: Mil·lfulles de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida completa amb formatge</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives <b>Fideuà gandiense</b> amb peix logurt</p> <p><i>SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>30</b> <b>Guisat de LLENTIES ECO amb verdures</b> amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau amb salsa de porro. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <b>31</b> <b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc amb cigrons <b>Pollastre desossat a la santanderina</b> al forn amb salsa de julivert, timó i pebre roig Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i remanat d'alls tendres. Fruita</i></p>	



De tornada al rusc

Sabors de la terra

Sabies que...

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

Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem aprofitar els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional				
(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3476kj				
831kcal	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
89g	22.2g	30.8g	2.8g	