

MENÚ OCTUBRE 22
BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Pan-Lechuga, tomate, pepino y remolacha Arroz al horno Merluza a la plancha con brocoli salteado Fruta	Pan- Lechuga, tomate, manzana, pasas Hervido valenciano o crema Pollo al horno y garbanzos salteados Mousse	Pan- Lechuga, carlota, canónigos, nueces Sopa de cocido Tortilla de Patatas con tomate natural Fruta Eco	Pan-Lechuga, maíz, cebollita tierna, olivas Alubias pintas Hamburguesa artesana con hortalizas Eco asadas Fruta	Pan-Frutos Secos Macarrones integrales provenzal Tomate, champiñón, hierbas provenzales, queso Caballa en escabeche con Ensalada Fruta
10	11	12	13	14
Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas verdes Pan Espaguetis Basilico (Cebolla, ajo, albahaca. Tomate entero, orégano) Tortilla de calabacín Eco con queso manchego Fruta	Pan- Lechuga, tomate, cebolla crujiente, pipas Sopa Ave Jamoncitos de pollo al limón y repollo al pimentón Fruta	FIESTA	Pan integral -Lechuga, repollo, soja, carlota Arroz a la cubana Carbonero Orloff con dados de Calabaza Eco Yogurt	Pan- Lechuga, queso, tomate, maíz, cebolla Potaje de garbanzos Carne empanada con pisto Fruta eco
17	18	19	20	21
MEAT FREE MONDAY Pan- lechuga, brotes, pera, queso Fideua de champiñones vegetal (soja texturizada) Tortilla francesa con palomitas de coliflor Fruta	Pan- Lechuga, tomate, olivas, cebolla Lentejas juliana Pizza marinera Fruta	Pan-Lechuga, tomate, sardinillas, maíz Sopa de fideos (pasta y verduras eco) Albóndigas en salsa y dados de patata al horno Yogurt de beber	Pan- Crema de queso con galletitas saladas Arroz "en fesols i naps" Calamar andaluza Ensalada Eco Fruta	Pan-Lechuga, tomate, carlota, apio Crema de guisantes con tostones integrales Pavo al curry con cous-cous Fruta
24	25	26	27	28
Lechuga, tomate, cacahuetes, manzana Pan Guisado de Ternera Tortilla de Cebolla Eco con queso Fruta	Humus con picos Paella de verduras Boquerón Orly y Ensalada americana Eco Fruta	DIA DE HALLOWEEN Pan- Ensalada halloween Pasta terrorífica Alas de murcielago a la barbacoa con Fantasmitas (Palomitas de maíz) Ojos de monstruos	Pan-Lechuga, tomate, maíz, olivas, cebolla Fabada vegetal Merluza al horno con patatas panaderas al horno Fruta	Escarola, tomate, granada, nueces y zanahoria Pan integral Sopa Maravilla Carne al ajillo y bravas de zanahoria Fruta
31				
Lechuga, tomate, carlota y cebolla crujiente Pan Espirales con bechamel de espinacas Crunch de Eglefino con tomate Fruta				