

MENÚ OCTUBRE 23

BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Pan-Lechuga, tomate, pepino y remolacha Arroz al horno Merluza a la plancha con carlota salteada Fruta	Lechuga, tomate, pasas y queso Pan integral Hervido valenciano o crema Pollo en su jugo con repollo al pimentón Fruta	Pan- Lechuga, canónigos, nueces y manzana Sopa de cocido Tortilla de Patatas con tomate natural Yogurt	Pan-Lechuga, tomate, cebollita tierna, olivas Alubias pintas Carne empanada con hortalizas Eco asadas Fruta	Pan-Lechuga, repollo, soja, carlota Macarrones a la italiana calabacín, berenjena, champi, tomate, cebolla Colas de bacalao Orloff con maíz salteado Fruta Eco
9	10	11	12	13
FIESTA	Pan integral - Frutos secos Paella de verduras Albóndigas de bacalao con ensalada Fruta	Pan- Lechuga, tomate, pipas, carlota Sopa Ave Jamoncitos de pollo al laurel y garbanzos salteados Fruta	FIESTA	Pan- Lechuga, tomate, maíz, cebolla Espaguetis Basilico (Cebolla, ajo, albahaca. Tomate entero, orégano) Tortilla de calabacín Eco con queso manchego Fruta
16	17	18	19	20
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 Potaje de garbanzos Pizza marinera Fruta	Pan-Lechuga, tomate, sardinillas, maíz Sopa de fideos (pasta y verduras eco) Hamburguesa artesana con patatas dado al horno Yogurt Artesado	Pan- Crema de queso con galletitas saladas Arroz "en fesols i naps" Calamar andaluza Ensalada americana Eco (repollo, zanahoria, mahonesa) Fruta	Pan-Lechuga, tomate, carlota, apio Crema de guisantes con tostones integrales Pavo marroqui con cous-cous Fruta
23	24	25	26	27
Lechuga, tomate, cacahuètes, manzana Pan Lentejas juliana Tortilla de Cebolla Eco con queso Fruta	Humus con picos Caracolas Siciliana (Tomate entero, panceta, albahaca fresca y queso) Salmón al eneldo con cama de verduras Eco Fruta	DIA HALLOWEEN Pan- Fantasmitas (Palomitas de maíz) Arroz Sangriento (Arroz blanco con tomate) Dedos de bruja (lágrimas pollo) con ensalada halloween Ojos de monstruos	Pan-Lechuga, tomate, maíz, olivas, cebolla Guisado de Ternera Carbonero con salsa mary y guisantes salteados Fruta	Escarola, tomate, granada, nueces y zanahoria Pan integral Sopa Maravilla Longanizas con pisto Fruta
30	31			
Lechuga, tomate, carlota y cebolla crujiente Pan Espirales con bechamel de espinacas Merluza a la plancha con tomate Fruta	Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas verdes Pan Fabada vegetal Alitas de pollo al horno con dados de Calabaza Fruta			