

# MENÚ NOVIEMBRE

## LUNES

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

### Ensalada variada

Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido  
Lomo adobado con pisto de verduras  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado  
Fruta de temporada



## MARTES

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

### Ensalada variada

Wok de tallarines con verduras y salsa de soja  
Abadejo al horno con muselina de mahonesa  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati  
Fruta de temporada

## MIÉRCOLES

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

### Ensalada variada

Guiso de garbanzos  
Tortilla de patata con dados de queso fresco  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Arroz con verduras y taquitos de salmón  
Fruta de temporada

## JUEVES

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

### Ensalada variada

Vichyssoise  
Pechuga de pollo empanada con maíz salteado  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Coliflor gratinada  
Huevo a la plancha  
Fruta de temporada

## VIERNES

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

### Ensalada variada

Arroz con alubias y acelgas  
Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de pavo con tomate y patata  
Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

### Canelones gratinados

Tortilla francesa y ensalada variada con aceite de albahaca  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Fajitas de verduras y pollo  
Fruta de temporada



685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

### Ensalada variada

Crema de legumbre y hortalizas de temporada  
Taquitos de magro al romero con arroz pilaf  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata  
Fruta de temporada



655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

### Ensalada variada

Sopa de verduras y garbanzos  
Hamburguesa mixta con patatas fritas  
Bizcocho de canela / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hervido de patata, judía verde y zanahoria  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

### Ensalada variada

Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales  
Merluza en salsa mery con guisantes salteados  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pasta con champiñones, tomate y queso fresco  
Fruta de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

### Suquet de peix

Torta de embutido valenciano y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan con aceite y pimentón

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Sopa de fideos, verduras y huevo duro  
Fruta de temporada

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

### Ensalada variada

Crema de verduras de temporada con tostones caseros  
Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Wrap de huevo y calabacín  
Fruta de temporada

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

### Ensalada variada

Macarrones ECO con boloñesa vegetal  
Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati  
Fruta de temporada

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

### Ensalada variada

Sopa de puchero  
Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Empanada casera de pisto, atún y huevo duro  
Fruta de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

### Arroz al horno con garbanzos

Tortilla francesa y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pasta gratinada con champiñones  
Fruta de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

### Ensalada variada

Lentejas ECO con verduras  
Pizza de atún, queso y orégano  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Calabacines rellenos de carne picada y quinoa  
Fruta de temporada

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

### Ensalada variada

Crema de calabacín  
Goulash de magro en salsa con cous-cous  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada de pasta  
Croquetas caseras de pescado  
Fruta de temporada

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

### Arroz a banda

Panaché de fiambre y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Sopa de verduras  
Salmón en salsa de soja  
Fruta de temporada

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

### Ensalada variada

Estofado de alubias con chorizo  
Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz  
Fruta de temporada



586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Tallarines salta salta (Tallarines con salsa de calabaza y queso)

Palometa al horno con brócoli salteado  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de verduras  
Crepes de pavo y queso  
Fruta de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

### Ensalada variada

Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea  
Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de jamón serrano  
Fruta de temporada / Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pizza de coliflor con patatas dado  
Fruta de temporada

EN EL MENÚ  
PODEMOS ENCONTRAR:

• Mínimo 1 vez a la semana pan integral.  
• 1 vez a la semana yogur.

• La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).

• Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas





## NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostamos por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Utilizar especias en la cocina nos ayuda a mejorar el sabor de nuestros platos además de favorecer la aceptación de alimentos que gustan menos en los más peques. Os animamos a utilizarlas en casa con las siguientes recetas:

PATATAS AL HORNO  
CON ROMERO



COLIFLOR ESPACIADA  
CON TOMILLO AL HORNO

TOSTADITAS DE AJO Y QUESO  
CON PEREJIL



YOGUR CON DÁTILES,  
PLÁTANO Y CANELA



## NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

### JUEGOS SOSTENIBLES

Transformaremos distintos objetos de nuestro día a día para convertirlos en juegos y juguetes para poder compartir y divertirnos en el espacio del comedor.

## ADEMÁS, ESTE MES DISFRUTAREMOS:



### JORNADA GASTRONÓMICA DEL JUEGO

Una jornada muy especial sobre los juegos tradicionales ligada a nuestro proyecto educativo para convivir, jugar y saborear.



### COMO MOLA ESTE AROMA

Degustaremos preparaciones gastronómicas con diferentes especias que nos trasladaran a los platos típicos de pueblo, acompañado de actividades que nos permitan conocer las plantas de las que provienen y sus olores.

<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</b> <b>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</b></p>				<p><b>VIERNES 01</b> <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Lomo adobado con pisto de verduras Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 05</b> Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Longanizas de ave Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con dados de queso fresco Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 07</b> Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo plancha con maíz salteado Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 08</b> Ensalada variada Arroz con alubias y acelgas Pan tostado con tomate, orégano y jamón york y nachos Fruta de temporada / Pan</p>
<p><b>LUNES 11</b> Pasta con tomate Tortilla francesa y ensalada variada con aceite de albahaca Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 12</b> Ensalada variada Crema de legumbre y hortalizas de temporada Taqitos de magro al romero con arroz pilaf Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Hamburguesa mixta con patatas fritas Bizcocho de canela / Pan</p>	<p><b>JUEVES 14</b> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Tortilla francesa con guisantes salteados Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 15</b> Suquet de ave con fideos Torta de embutido valenciano y ensalada variada Fruta de temporada Pan con aceite y pimentón</p>
<p><b>LUNES 18</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 19</b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Tortilla francesa Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b> Ensalada variada Sopa de puchero Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 21</b> Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>VIERNES 22</b> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de jamón york, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 25</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous-cous Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 26</b> Arroz de verduras Panaché de fiambre y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b> Ensalada variada Estofado de alubias con chorizo Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 28</b> Tallarines salta salta (Tallarines con salsa de calabaza y queso) Pollo al horno con brócoli salteado Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 29</b> Ensalada variada Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano y nachos Fruta de temporada / Pan</p>



<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</b></p>				<p><b>VIERNES 01</b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Lomo adobado con pisto de verduras Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 05</b> Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con dados de queso fresco Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 07</b> Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo plancha con maíz salteado Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 08</b> Ensalada variada Arroz con alubias y acelgas Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún Fruta de temporada / Pan</p>
<p><b>LUNES 11</b> Canelones gratinados Tortilla francesa y ensalada variada con aceite de albahaca Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 12</b> Ensalada variada Crema de legumbre y hortalizas de temporada Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Pollo al horno con patatas fritas Bizcocho de canela SFS/ Pan</p>	<p><b>JUEVES 14</b> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza en salsa mery con guisantes salteados Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 15</b> Suquet de peix Tosta de verduras y queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan con aceite y pimentón</p>
<p><b>LUNES 18</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 19</b> Ensalada variada Macarrones con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b> Ensalada variada Sopa de puchero Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 21</b> Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>VIERNES 22</b> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 25</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous-cous Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 26</b> Arroz a banda Panaché de fiambre y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b> Ensalada variada Estofado de alubias con chorizo Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 28</b> Tallarines salta salta (Tallarines con salsa de calabaza y queso) Palometa al horno con brócoli salteado Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 29</b> Ensalada variada Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano y croqueta de jamón serrano Fruta de temporada / Pan</p>

<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</b></p>				<p><b>VIERNES 01</b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH (sin huevo) Lomo adobado con pisto de verduras (sin huevo) Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 05</b> Ensalada variada Wok de pasta SH con verduras y salsa de soja Abadejo al horno Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos Tosta de verduras con dados de queso fresco Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 07</b> Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo plancha con maíz salteado Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 08</b> Ensalada variada Arroz con alubias y acelgas Pan tostado con mousse de bacalao y nachos Fruta de temporada / Pan</p>
<p><b>LUNES 11</b> Pasta SH con tomate Pescado plancha y ensalada variada con aceite de albahaca Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 12</b> Ensalada variada Crema de legumbre y hortalizas de temporada Taqitos de magro al romero con arroz pilaf Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos (fideos SH) Pollo al horno con patatas fritas Biscocho de canela sin alérgenos/ Pan</p>	<p><b>JUEVES 14</b> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza en salsa mery con guisantes salteados Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 15</b> Suquet de peix (fideos SH) Tosta de verduras y queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan con aceite y pimentón</p>
<p><b>LUNES 18</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 19</b> Ensalada variada Pasta SH con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos SH Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 21</b> Arroz al horno con garbanzos Pescado a la plancha y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>VIERNES 22</b> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 25</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 26</b> Arroz a banda Tosta de verduras y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b> Ensalada variada Sopa casera de ave con fideos SH Pollo al horno con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 28</b> Tallarines salta salta (Pasta SH con salsa de calabaza y queso) Palometa al horno con brócoli salteado Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 29</b> Ensalada variada Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano y nachos Fruta de temporada / Pan</p>

<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</b></p>				<p><b>VIERNES 01</b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Lomo adobado con pisto de verduras Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 05</b> Ensalada variada Wok de tallarines con verduras Pollo a la plancha Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos (sin ternera) Tortilla de patata con verduras salteadas Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 07</b> Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo plancha con maíz salteado Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 08</b> Ensalada variada Arroz con alubias y acelgas Pan tostado con verduras, tomate y orégano y nachos Fruta de temporada / Pan</p>
<p><b>LUNES 11</b> Pasta con tomate Tortilla francesa y ensalada variada con aceite de albahaca (SIN QUESO) Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 12</b> Ensalada variada Crema de legumbre y hortalizas de temporada Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Pollo al horno con patatas fritas Bizcocho de canela sin alérgenos / Pan</p>	<p><b>JUEVES 14</b> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Tortilla francesa con guisantes salteados Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 15</b> Suquet de ave con fideos Tosta de verduras con ensalada variada Fruta de temporada Pan con aceite y pimentón</p>
<p><b>LUNES 18</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 19</b> Ensalada variada Macarrones ECO con tomate Tortilla francesa Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b> Ensalada variada Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 21</b> Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>VIERNES 22</b> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de verduras, tomate y orégano Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 25</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous-cous Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 26</b> Arroz de verduras Tosta de verduras y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b> Ensalada variada Sopa casera de ave con fideos Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 28</b> Tallarines salta salta (Tallarines con salsa de tomate) Pollo al horno con brócoli salteado Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 29</b> Ensalada variada Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea Tosta de verduras, tomate y orégano y nachos Fruta de temporada / Pan</p>

<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *No se cocinará ni se aliñarán las ensaladas con aceite de girasol. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</b></p>				<p><b>VIERNES 01</b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH y SG (sin huevo) Lomo adobado con pisto de verduras (sin huevo) Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 05</b> Ensalada variada Wok de pasta SH y SG con verduras Abadejo al horno Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b> Ensalada variada Guiso de patata y verduras Tosta SG de verduras con dados de queso fresco Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 07</b> Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo plancha con maíz salteado Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 08</b> Ensalada variada Arroz de verduras Pan tostado SG con mousse de bacalao y nachos Fruta de temporada / Pan SG</p>
<p><b>LUNES 11</b> Pasta SH y SG con tomate Pescado plancha y ensalada variada con aceite de albahaca Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES 12</b> Ensalada variada Crema de hortalizas de temporada Taqitos de magro al romero con arroz pilaf Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b> Ensalada variada Sopa de verduras (fideos SH y SG) Pollo al horno con patatas fritas Bizcocho de canela sin alérgenos/ Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 14</b> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza en salsa mery (sin guisantes) Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 15</b> Suquet de peix (fideos SH y SG) Tosta SG de verduras y queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG con aceite y pimentón</p>
<p><b>LUNES 18</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros SG Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 19</b> Ensalada variada Pasta SH y SG con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH y SG Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 21</b> Arroz con verduras Pescado a la plancha y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 22</b> Ensalada variada Hervido de verduras (sin judía verde) Tosta SG de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES 25</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con arroz Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 26</b> Arroz a banda Tosta SG de verduras y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b> Ensalada variada Sopa casera de ave con fideos SG y SH Pollo al horno con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 28</b> Tallarines salta salta (Pasta SH con salsa de calabaza y queso) Palometa al horno con brócoli salteado Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 29</b> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de queso, tomate y orégano y nachos Fruta de temporada / Pan SG</p>

<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</b></p>				<p><b>VIERNES 01</b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG y virutas de huevo cocido Lomo adobado con pisto de verduras Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 05</b> Ensalada variada Wok de pasta SG con verduras Abadejo al horno con salsa de tomate Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con verduras salteadas Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 07</b> Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo plancha con maíz salteado Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 08</b> Ensalada variada Arroz con alubias y acelgas Pan tostado SG con mousse de bacalao y nachos Fruta de temporada / Pan SG</p>
<p><b>LUNES 11</b> Pasta SG con tomate Tortilla francesa y ensalada variada con aceite de albahaca (SIN QUESO) Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES 12</b> Ensalada variada Crema de hortalizas de temporada Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos (fideos SG) Pollo al horno con patatas fritas Bizcocho de canela sin alérgenos Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 14</b> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza en salsa mery con guisantes salteados Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 15</b> Suquet de peix (fideos SG) Tosta SG de verduras con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG con aceite y pimentón</p>
<p><b>LUNES 18</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros SG Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 19</b> Ensalada variada Pasta SG con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b> Ensalada variada Sopa de ave (fideos SG) Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 21</b> Arroz de verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 22</b> Ensalada variada Hervido de verduras Tosta SG de atún, tomate y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES 25</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta SG Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 26</b> Arroz a banda Tosta SG de verduras y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b> Ensalada variada Sopa casera de ave con fideos SG Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 28</b> Tallarines salta salta (Pasta SG con tomate) Palometa al horno con brócoli salteado Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 29</b> Ensalada variada Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea Tosta SG de atún, tomate y orégano y nachos Fruta de temporada / Pan SG</p>



<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</b></p>				<p><b>VIERNES 01</b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG y virutas de huevo cocido Lomo adobado con pisto de verduras Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 05</b> Ensalada variada Wok de pasta SG con verduras Abadejo al horno con salsa de tomate Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos (sin ternera) Tortilla de patata con verduras salteadas Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 07</b> Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo plancha con maíz salteado Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 08</b> Ensalada variada Arroz con alubias y acelgas Pan tostado SG con mousse de bacalao y nachos Fruta de temporada / Pan SG</p>
<p><b>LUNES 11</b> Pasta SG con tomate Tortilla francesa y ensalada variada con aceite de albahaca (SIN QUESO) Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES 12</b> Ensalada variada Crema de hortalizas de temporada Taquitos de magro al romero con arroz pilaf Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos (fideos SG) Pollo al horno con patatas fritas Bizcocho de canela sin alérgenos Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 14</b> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza en salsa mery con guisantes salteados Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 15</b> Suquet de peix (fideos SG) Tosta SG de verduras con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG con aceite y pimentón</p>
<p><b>LUNES 18</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros SG Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 19</b> Ensalada variada Pasta SG con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b> Ensalada variada Sopa de ave (fideos SG) Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 21</b> Arroz de verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 22</b> Ensalada variada Hervido de verduras Tosta SG de atún, tomate y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES 25</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta SG Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 26</b> Arroz a banda Tosta SG de verduras y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b> Ensalada variada Sopa casera de ave con fideos SG Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 28</b> Tallarines salta salta (Pasta SG con tomate) Palometa al horno con brócoli salteado Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 29</b> Ensalada variada Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea Tosta SG de atún, tomate y orégano y nachos Fruta de temporada / Pan SG</p>

<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</b></p>				<p><b>VIERNES 01</b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Lomo adobado con pisto de verduras Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 05</b> Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con tomate Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b> Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con verduras salteadas Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 07</b> Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo plancha con maíz salteado Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 08</b> Ensalada variada Arroz con alubias y acelgas Pan tostado con mousse de bacalao y nachos Fruta de temporada / Pan</p>
<p><b>LUNES 11</b> Pasta con tomate Tortilla francesa y ensalada variada con aceite de albahaca (SIN QUESO) Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MARTES 12</b> Ensalada variada Crema de legumbre y hortalizas de temporada Taqitos de magro al romero con arroz pilaf Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Pollo al horno con patatas fritas Bizcocho de canela sin alérgenos / Pan</p>	<p><b>JUEVES 14</b> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza en salsa mery con guisantes salteados Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 15</b> Suquet de peix Tosta de verduras y ensalada variada Fruta de temporada Pan con aceite y pimentón</p>
<p><b>LUNES 18</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 19</b> Ensalada variada Macarrones ECO con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b> Ensalada variada Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 21</b> Arroz de verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>VIERNES 22</b> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún, tomate y orégano Fruta de temporada Pan</p>
<p><b>LUNES 25</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous-cous Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>MARTES 26</b> Arroz a banda Tosta de verduras y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b> Ensalada variada Sopa casera de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>JUEVES 28</b> Tallarines salta salta (Tallarines con salsa de tomate) Palometa al horno con brócoli salteado Fruta de temporada / Pan</p>	<p><b>VIERNES 29</b> Ensalada variada Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea Tosta de atún, tomate y orégano y nachos Fruta de temporada / Pan</p>

<p><b>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</b> <b>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</b></p>				<p><b>VIERNES 01</b> <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 04</b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG y virutas de huevo cocido Lomo adobado con pisto de verduras Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 05</b> Ensalada variada Wok de pasta SG con verduras Abadejo al horno con muselina de mahonesa Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tortilla de patata con dados de queso fresco Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 07</b> Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo plancha con maíz salteado Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 08</b> Ensalada variada Arroz de verduras Pan SG tostado con mousse de bacalao y nachos Fruta de temporada / Pan SG</p>
<p><b>LUNES 11</b> Pasta SG con tomate Tortilla francesa y ensalada variada con aceite de albahaca Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MARTES 12</b> Ensalada variada Crema de hortalizas de temporada Taqitos de magro al romero con arroz pilaf Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b> Ensalada variada Sopa de verduras (pasta SG, sin garbanzos) Pollo al horno con patatas fritas Bizcocho de canela sin alérgenos / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 14</b> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza en salsa mery (sin guisantes) Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 15</b> Suquet de peix (fideos SG) Tosta SG de verduras y queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG con aceite y pimentón</p>
<p><b>LUNES 18</b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros SG Cinta de lomo con tomate y zanahoria salteada Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 19</b> Ensalada variada Pasta SG con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b> Ensalada variada Sopa de ave (fideos SG) Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 21</b> Arroz de verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 22</b> Ensalada variada Hervido de verduras (sin judía verde) Tosta SG de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>
<p><b>LUNES 25</b> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta SG Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>MARTES 26</b> Arroz a banda Tosta SG de verduras y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b> Ensalada variada Sopa casera de ave con fideos SG Tortilla de patata con tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>JUEVES 28</b> Tallarines salta salta (Pasta SG con salsa de calabaza y queso) Palometa al horno con brócoli salteado Fruta de temporada / Pan SG</p>	<p><b>VIERNES 29</b> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de queso, tomate y orégano y nachos Fruta de temporada / Pan SG</p>



				<b><u>VIERNES 01</u></b>  <b>FESTIVO</b>
<b><u>LUNES 04</u></b> Ensalada variada Sopa de ave con fideos integrales ECO y virutas de huevo cocido Pollo plancha con pisto de verduras Fruta de temporada / Pan	<b><u>MARTES 05</u></b> Ensalada variada Wok de tallarines con verduras y salsa de soja Abadejo al horno con muselina de mahonesa Fruta de temporada / Pan	<b><u>MIÉRCOLES 06</u></b> Ensalada variada Guiso de garbanzos Tortilla de patata con dados de queso fresco Fruta de temporada / Pan	<b><u>JUEVES 07</u></b> Ensalada variada Vichyssoise Pechuga de pollo empanada con maíz salteado Fruta de temporada / Pan	<b><u>VIERNES 08</u></b> Ensalada variada Arroz con alubias y acelgas Pan tostado con mousse de bacalao y empanadilla de atún Fruta de temporada / Pan
<b><u>LUNES 11</u></b> Pasta con tomate Tortilla francesa y ensalada variada con aceite de albahaca Fruta de temporada Pan	<b><u>MARTES 12</u></b> Ensalada variada Crema de legumbre y hortalizas de temporada Pescado en su jugo al romero con arroz pilaf Fruta de temporada / Pan	<b><u>MIÉRCOLES 13</u></b> Ensalada variada Sopa de verduras y garbanzos Pollo al horno con patatas fritas Bizcocho de canela (sin manteca)/ Pan	<b><u>JUEVES 14</u></b> Ensalada variada Arroz con salsa de tomate y hierbas provenzales Merluza en salsa mery con guisantes salteados Fruta de temporada / Pan	<b><u>VIERNES 15</u></b> Suquet de peix Tosta de verduras y queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan con aceite y pimentón
<b><u>LUNES 18</u></b> Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo plancha con zanahoria salteada Fruta de temporada / Pan	<b><u>MARTES 19</u></b> Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada / Pan	<b><u>MIÉRCOLES 20</u></b> Ensalada variada Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada / Pan	<b><u>JUEVES 21</u></b> Arroz de verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan	<b><u>VIERNES 22</u></b> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
<b><u>LUNES 25</u></b> Ensalada variada Crema de calabacín Pollo al horno con cous-cous Fruta de temporada / Pan	<b><u>MARTES 26</u></b> Arroz a banda Tosta de verduras y ensalada variada Fruta de temporada Pan	<b><u>MIÉRCOLES 27</u></b> Ensalada variada Sopa casera de ave con fideos Tortilla de patata con tomatillo con hierbas provenzales Fruta de temporada / Pan	<b><u>JUEVES 28</u></b> Tallarines salta salta (Tallarines con salsa de calabaza y queso) Palometa al horno con brócoli salteado Fruta de temporada / Pan	<b><u>VIERNES 29</u></b> Ensalada variada Potaje de garbanzos ECO a la mediterránea Tosta de queso, tomate y orégano y nachos Fruta de temporada / Pan