

La comida se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas de este mes son: mandarina, pera, manzana, plátano, naranja.

De temporada y proximidad: acelgas, brócoli, calabaza, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, boniato, judías verdes, zanahoria, pimientos, puerros, tomate.

Producte ecológico y de proximidad: garbanzos, calabaza, puerros, lechugas, melón, naranja o mandarina

El yogur que se ofrece siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar (< 12,3g azúcar/100g), a demanda del centro educativo.

1	2	3
	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (puero ecológico, pimiento rojo, zanahoria, calabacín, guisantes)	PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla, puerro ecológico, zanahoria, patata) Y LENTEJAS (1)
	FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4)	MAGRO DE CERDO AL HORNO
	ENSALADA CON ACEITUNAS VERDES (lechuga ecológica, tomate)	CHAMPIÑONES, SALSA DE TOMATE Y PATATA
	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con curry de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y coca de verduras con caballa / Fruta

Festivo

6	7	8	9	10
ARROZ A LA MILANESA (cebolla, carne picada de cerdo, tomate)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, col) (con calabaza ecológica) (1)	MACARRONES integrales AGLIO E OLIO (ajo, aceite de oliva, albahaca y aceitunas negras) (1,3)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla, puerro ecológico, calabaza ecológica, patata)	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y ARROZ (berenjena, calabacín, zanahoria)
RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	PALOMETA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (4)	TORTILLA DE PATATA (3)	POLLO ASADO CON LIMÓN
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mezdum, tomate, remolacha, soja) (6)	ENSALADA DE OTOÑO (lechuga ecológica, escarola, zanahoria, manzana)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJO	ENSALADA CAMPERA (lechuga, hoja de roble, cebolla, tomate, zanahoria, atún) (4)	PATATAS ASADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sopa de caldo de pescado con pesadilla y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con pimientos, zanahoria y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza casera / Fruta
13	14	15	16	17
FIDEUÁ CON SALSA DE NATA Y QUESOS (1,3,7)	PURÉ DE COLIFLOR Y LENTEJA ROJA (puero ecológico, coliflor, patata)	ARROZ A LA MARINERA (gamba, mejillones, calamar, guisantes) (2,4,14)	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON COL (con calabaza ecológica) (12)	ENSALADA DE QUÍNOA CON ATÚN (lechuga, tomate, zanahoria, maíz) (4)
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	SALCHICHAS DE POLLO (3,6,7,12)	HOKI AL HORNO (Pesca sostenible certificada) (4)	LIBRITOS DE PAVO CON JAMÓN Y QUESO (1,3,7,9)	RAGÚ DE TERNERA
ENSALADA MEDITERRÁNEA (lechuga ecológica, escarola, tomate, aceitunas verdes)	CUSCÚS AMB VERDURES (carabassí, albergínia, pastanaga) (1)	ENSALADA 4 ESTACIONES (lechuga, hoja de roble, zanahoria, tomate, remolatxa)	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, espinacas, zanahoria)	CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate) Y ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones salteados / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas con pisto y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Aroz con verduras y lenguado enharinado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta
20	21	22	23	24
SOPA DE CALDO DE VERDURAS CON FIDEVÍ (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (tomate, maíz, aceitunas, huevo cocido) (1,3)	PURÉ DE ESPINACAS (cebolla, puerro ecológico, espinacas, patata)	ARROZ integral CON SALSA DE TOMATE	ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS (con calabaza ecológica) (12)
HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA (6,12)	SALMÓN AL HORNO CON ENELDO (nata, eneldo) (4,7)	JAMONCITOS DE POLLO ASADOS	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	DORADA AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)
ENSALADA CON ARROZ (iceberg, tomate, pepino)	JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA AL VAPOR	CEBOLLA Y CHAMPIÑONES	ENSALADA DE LANUNIGOS (lechuga ecológica, canónigos, zanahoria, remolacha, aceitunas verdes)	ENSALADA DE BRÓCOLI, TOMATE CHERRY, SÉSAMO (11)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica
Sugerencia de cena: Cuscús con salsa de tomate, pimiento y soja / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y revuelto de huevo con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos salteados / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pa amb oli / Fruta
27	28	29	30	
ESPAQUETIS integrales A LA NAPOLITANA (1,3)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, col) (con calabaza ecológica) (1)	ARROZ DELÍCIAS DEL CAMPO (cebolla, puerro ecológico, zanahoria, pimientos, guisantes)	PURÉ DE CHAMPIÑONES (cebolla, puerro ecológico, champiñones, patata)	
ANILLAS DE MERLUZA REBOZADA (1,2,3,4,7,14)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	GALLINETA AL HORNO CON SALSA DE PIMIENTOS (4)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	
ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, tomate chery, maíz)	ENSALADA CON ACEITUNAS VERDES (lechuga ecológica, tomate)	COLIFLOR AL HORNO	ENSALADA GRIEGA (lechuga, aceitunas negras, queso tierno) (7)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Arroz con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Pulpo a la gallega con patata y acelgas al ajillo / Fruta	Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	

Legenda de alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos