

EN OCTUBRE

CON LAS PRIMERAS LLUVIAS DE OTOÑO, LOS HOSTURCITOS JUEGAN EN CASA CUANDO UNA NUBE DE HARINA SALE DEL RECETARIO MÁGICO, SE CONVIERTE EN VIENTO Y... ¡FUUUUSH!



¿Dónde estamos?

Parece una antigua aldea francesa... ¡y huele a pan! ¡Mira allí!

CEIP HERNÁN CORTÉS



VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...



¡ FRANCIA DEL SIGLO XVII !

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon hostur1993

Hola, soy Louise. Vivo aquí, junto al Camino de Santiago. Cada día horneo pan con mi madre y lo ofrecemos a los peregrinos. ¿Queréis probar?

¡Sí!
¡Nos encanta el pan!



Por cierto... ¿de dónde venís?

Eh... digamos que viajamos con un libro muy especial.



SENTADOS EN EL CAMINO COMPARTEN PAN TIERNO Y QUESOS SUAVES, LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE, MUCHO ANTES DE LAS AUTOPISTAS, LOS SABORES YA VIAJABAN DE MANO EN MANO, COMPARTIENDO CAMINO Y CORAZÓN.

SUGERENCIA DE CENAS

Si has comido en el cole...

- PRIMEROS PLATOS**
Legumbre, patatas, pasta o arroz
Verdura o puré de verdura
SEGUNDOS PLATOS
Carne de ternera, cerdo o ave
Pescado
Huevo

POSTRES
Fruta
Lácteo

... en casa puedes cenar:

- PRIMEROS PLATOS**
Verduras, puré de verdura o ensalada
Patatas, pasta o sopas
SEGUNDOS PLATOS
Pescado o huevo
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

POSTRES
Lácteo o fruta
Fruta

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614/M. Información: 91 570 84 57 / nutricion@hosturcolectividades.es

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

RECOMENDACIONES DE CENAS

OCTUBRE

MIÉRCOLES 1	CREMA DE CALABAZA	POLLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES	FRUTA
JUEVES 2	CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO	TORTILLA FRANCESA	KÉFIR NATURAL
VIERNES 3	TALLARINES CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS	DELICIAS CASERAS DE BACALAO	MACEDONIA CASERA DE FRUTA
LUNES 6	PISTO DE VERDURAS	LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS	FRUTA
MARTES 7	ESPINACAS A LA CREMA CON QUESO	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA	YOGUR GRIEGO NATURAL
MIÉRCOLES 8	CREMA DE VERDURAS	SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	FRUTA
JUEVES 9	ENSALADA AL GUSTO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON COUS COUS	YOGUR NATURAL
VIERNES 10	ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS (HUEVO, GUISANTES Y ZANAHORIA)	MERLUZA A LA PLANCHA CON PISTO DE VERDURAS	BROCHETA DE FRUTA
LUNES 13	VERDURAS ASADAS CON PESTO	TORTILLA FRANCESA CON QUESO	KÉFIR NATURAL
MARTES 14	COUS COUS SALTEADA CON VERDURITAS	MERLUZA EN SALSA VERDE	MACEDONIA CASERA DE FRUTAS
MIÉRCOLES 15	ENSALADA AL GUSTO	LOMO ADOBADO A LA PLANCHA	FRUTA
JUEVES 16	GUISANTES CON JAMÓN	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA AL GUSTO	YOGUR GRIEGO NATURAL
VIERNES 17	CREMA DE CALABACÍN	SALMÓN A LA PLANCHA CON JUDIAS VERDES REHOGADAS	FRUTA
LUNES 20	MACARRONES CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE	POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	FRUTA
MARTES 21	COLIFLOR GRATINADA	WRAP DE LECHUGA CON ATÚN, TOMATE Y MAÍZ	FRUTA
MIÉRCOLES 22	ASADO DE VERDURAS	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL	KÉFIR NATURAL
JUEVES 23	PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA	MAGRA DE CERDO CON PATATAS DADO	MACEDONIA CASERA DE FRUTAS
VIERNES 24	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA	FRUTA
LUNES 27	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, COLIFLOR Y ZANAHORIA)	MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN Y PATATA ASADA	BROCHETA CASERA DE FRUTA
MARTES 28	MILANESAS DE BERENJENA GRATINADAS	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA AL GUSTO	FRUTA
MIÉRCOLES 29	CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO	TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ	YOGUR NATURAL
JUEVES 30	SOPA DE FIDEOS	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO	FRUTA
		PIMIENTOS RELLENOS DE	

RECOMENDACIONES DESAYUNOS

OCTUBRE

LUNES	GACHAS DE AVENA CON LECHE, FRUTA Y PUÑADO DE FRUTOS SECOS
MARTES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AOVE, JAMÓN SERRANO Y RODAJAS DE TOMATE
MIÉRCOLES	CUENCO DE YOGUR GRIEGO NATURAL CON FRUTA Y COPOS DE MAÍZ
JUEVES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE, HUEVO REVUELTO Y VASO DE LECHE
VIERNES	TORTITAS CASERAS DE AVENA Y PLÁTANO Y VASO DE LECHE
LUNES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON REQUESÓN, AGUACATE Y TOMATE
MARTES	CUENCO DE YOGUR NATURAL CON FRUTA Y PUÑADO DE FRUTOS SECOS
MIÉRCOLES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON CREMA DE FRUTOS SECOS Y MANZANA ASADA
JUEVES	TORTITAS CASERAS DE ZANAHORIA Y CANELA
VIERNES	CUENCO DE KÉFIR NATURAL CON FRUTA Y COPOS DE MAÍZ
TIPS PARA INCLUIR VERDURITAS EN EL DESAYUNO	TORTITAS CASERAS DE ZANAHORIA Y CANELA: (6-8 unidades pequeñas)
	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -150g de zanahoria rallada -1 huevo -4 cucharadas de harina de avena -3 cucharadas de leche -1 cucharadita de polvo de hornear -1/2 cucharadita de canela en polvo <p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rallar las zanahorias (2 apróx.) muy finas -Mezclar el huevo con la leche y el plátano chafado hasta que quede homogéneo -Añadir los ingredientes secos (harina de avena, polvo de hornear y canela) -Incorporar la ralladura de zanahoria a la mezcla. OJO: la mezcla debe quedar espesa -Calentar una sartén antiadherente a fuego medio. Añadir 3 gotitas de aceite de oliva -Verter porciones pequeñas de la masa (una cucharada sopera) y cocinar 2-3 minutos por lado, hasta que queden doraditas

¿SABÍAS QUE...?

Las frutas de octubre tienen colores marrones y anaranjados similares al paisaje otoñal además son ricas en vitamina C y nos ayudan a hacer frente al cambio de estación y a la bajada de temperaturas.

Octubre – frutas de temporada: plátano, manzana, pera, caqui, kiwi, mandarina, mango, lima, limón,

RECOMENDACIONES MERIENDAS

OCTUBRE

LUNES	PULGUITA DE PAN INTEGRAL CON JAMÓN SERRANO Y QUESO
MARTES	FRUTA, PUÑADO DE FRUTOS SECOS Y LECHE
MIÉRCOLES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON RODAJAS DE TOMATE, JAMÓN SERRANO Y AOVE
JUEVES	PALITOS DE ZANAHORIA CON HUMMUS DE GARBANZOS
VIERNES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON CREMA DE FRUTOS SECOS Y PLÁTANO
LUNES	BIZCOCHO CASERO SALUDABLE Y LECHE
MARTES	PULGUITA INTEGRAL DE ATÚN, LECHUGA Y TOMATE
MIÉRCOLES	GALLETITAS CASERAS DE PLÁTANO, AVENA Y CANELA
JUEVES	BATIDO DE PLÁTANO, ARÁNDANOS, LECHE Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS
VIERNES	SÁNDWICH A LA PLANCHA DE PAN INTEGRAL CON JAMÓN COCIDO Y QUESO
IDEA DE MERIENDA RICA, RÁPIDA Y SALUDABLE	GALLETAS DE AVENA, CANELA Y PLÁTANO (3 unidades) Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">- 1 plátano y medio- 3/4 de tazas de copos de avena- una cucharadita y media de canela Preparación: <ul style="list-style-type: none">-Pelar el plátano y medio y chafarlo-En un cuenco, mezclar el plátano chafado con la canela y la avena-Usa tus manos para hacer bolitas y luego aplasta para dar forma de galletitas-Colocar en una bandeja con papel de horno-Hornear a 180°C durante 20 minutos (dependerá del horno y potencia)

¿SABÍAS
QUE...?

Una merienda saludable debe incluir: **Fruta fresca o deshidratada sin azúcar añadido, proteína o lácteo, cereal integral o fruto seco (según edad).**

Evitar: Galletas industriales, zumos artificiales y también reducir los naturales, snack fritos o azucarados, embutidos, bollería y azúcares industriales.

ALÉRGENOS



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

7 Arroz con salsa de tomate casero y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

628kcal. 53,50% H.C. 15,02% Prot. 30,68% Lip.
2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

625kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip.
3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip.
3g AGS. 125gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.

10 Crema de hortalizas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica

688kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip.
6g AGS. 199gm Ca. 4mg Fe. 836ug A.

13

FIESTA

14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip.
7g AGS. 119gm Ca. 3mg Fe. 840ug A.

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.
6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe.

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta

SEMANA DE LA HISPANIDAD

635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip.
6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.

20 Guisantes rehogados con jamón

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur

668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip.
3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip.
2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

653kcal. 50,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip.
3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

675kcal. 50,29% H.C. 15,35% Prot. 35,04% Lip.
4g AGS. 185gm Ca. 4mg Fe. 415ug A.

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

622kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip.
3g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

655kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 235gm Ca. 4mg Fe. 322ug A.

31 HALLOWEEN

Crema verde de Hulk

Salchichas locas con patatas fritas

Pan y profiteroles

655kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 235gm Ca. 4mg Fe. 322ug A.

As established in EU Regulation 1169/2011 (Food Information), it is required to inform about possible allergens present in processed foods.

The recommended fruit may vary daily if its ripeness is not suitable for consumption.

Milk as a complement to the menu every day.

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

6 Stewed organic lentils chorizo

Portuguese sole with baked potatoes

Bread and yoghurt

 664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip.
 4g AGS. 196gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.

7 Rice with homemade tomato sauce and vegetables

Breaded chicken with sauteed vegetables

Bread and fruit

 628kcal. 53,50% H.C. 15,02% Prot. 30,68% Lip.
 2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.

8 Sauteed green beans with garlic, onion and paprika

Burger with fries potatoes

Bread and fruit

 625kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip.
 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

9 Seafood fideua

Omelette with green salad

Wholemeal bread and fruit

 685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip.
 3g AGS. 125gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.

10 Vegetables cream

Stewed pork with sauce and sauteed rice

Bread and fruit

 658kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip.
 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

13

 664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip.
 4g AGS. 196gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.

14 Ecological broccoli cream

Stewed meatballs with sauce and wholemeal rice

Bread and yoghurt

 639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip.
 7g AGS. 119gm Ca. 3mg Fe. 840ug A.

15 Stewed chickpeas with spinach

Baked chicken with garlic and potatoes

Bread and fruit

 658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.
 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.

16 Rice with turkey, corn, carrot and peas

Breaded haddock with salad

Wholemeal bread and fruit

 668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip.
 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

17 Stewed with beans

Potato omelette with lettuce and corn salad

Bread and fruit

 635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip.
 6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.

20 Sauteed chickpeas with garlic and ham

Codfish croquettes with salad

Bread and yoghurt

 668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip.
 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

21 Stewed potatoes with chorizo

Baked pork with lettuce and beet

Bread and fruit

 651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip.
 3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.

22 Stewed lentils with vegetables

Scrambled eggs with ham and salad

Bread and fruit

 685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

23 Wholemeal pasta with tomato sauce

Baked chicken with eco pumpkin

Wholemeal bread and fruit

 653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip.
 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.

24 Potatoes with cheese

Hake with white sauce and vegetables

Pan y fruta

 628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip.
 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

27 Pesto noodles

Omelette with tuna and lettuce and carrot salad

Bread and yoghurt

 653kcal. 50,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip.
 3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.

28 Noodle soup

Chickpeas, carrot, veal and chorizo

Bread and fruit

 675kcal. 50,29% H.C. 15,35% Prot. 35,04% Lip.
 4g AGS. 185gm Ca. 4mg Fe. 415ug A.

29 Stewed rice with pork

Breaded monkfish with sauteed vegetables

Bread and fruit

 622kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip.
 3g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.

30 Stewed beans with vegetables

Loin pork with salad variety

Wholemeal bread and fruit

 621kcal. 50,50% H.C. 13,82% Prot. 31,68% Lip.
 1g AGS. 145gm Ca. 5mg Fe. 218ug A.

31 HALLOWEEN

Hulk cream

Crazy sausages with fries

Bread and profiterol

 655kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip.
 5g AGS. 235gm Ca. 4mg Fe. 322ug A.

EN OCTUBRE

CON LAS PRIMERAS LLUVIAS DE OTOÑO, LOS HOSTURCITOS JUEGAN EN CASA CUANDO UNA NUBE DE HARINA SALE DEL RECETARIO MÁGICO, SE CONVIERTE EN VIENTO Y... ¡FUUUUSH!



¿Dónde estamos?

Parece una antigua aldea francesa... ¡y huele a pan! ¡Mira allí!

CEIP HERNÁN CORTÉS



VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...



¡ FRANCIA DEL SIGLO XVII !

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon hostur1993

Hola, soy Louise. Vivo aquí, junto al Camino de Santiago. Cada día horneo pan con mi madre y lo ofrecemos a los peregrinos. ¿Queréis probar?

¡Sí!
¡Nos encanta el pan!



Por cierto... ¿de dónde venís?

Eh... digamos que viajamos con un libro muy especial.



SENTADOS EN EL CAMINO COMPARTEN PAN TIERNO Y QUESOS SUAVES, LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE, MUCHO ANTES DE LAS AUTOPISTAS, LOS SABORES YA VIAJABAN DE MANO EN MANO, COMPARTIENDO CAMINO Y CORAZÓN.

SUGERENCIA DE CENAS

Si has comido en el cole...

- PRIMEROS PLATOS**
Legumbre, patatas, pasta o arroz
Verdura o puré de verdura
SEGUNDOS PLATOS
Carne de ternera, cerdo o ave
Pescado
Huevo

- POSTRES**
Fruta
Lácteo

... en casa puedes cenar:

- PRIMEROS PLATOS**
Verduras, puré de verdura o ensalada
Patatas, pasta o sopas
SEGUNDOS PLATOS
Pescado o huevo
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

- POSTRES**
Lácteo o fruta
Fruta

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614/M. Información: 91 570 84 57 / nutricion@hosturcolectividades.es

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

Miércoles

Jueves

Viernes

ALÉRGENOS



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

6 **Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional**

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur

7 **Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras**

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

1 **Alubias pintas estofadas a la jardinera**

Merluza en salsa de puerros con menestra al ajillo

Pan, fruta de temporada ecológica

2 **Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)**

Magro de cerdo estofado con calabacín salteado

Pan integral y fruta de temporada

3 **Sopa de fideos**

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

13



14 **Crema de brócoli ecológico**

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 **Guiso de garbanzos con espinacas**

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 **Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)**

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 **Judías blancas estofadas**

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 **Guisantes rehogados con jamón**

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur

21 **Patatas a la riojana**

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 **Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)**

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 **Macarrones integrales en salsa napoletana**

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 **Patatas gratinadas con queso**

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

27 **Tallarines al pesto**

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 **Sopa de fideos ecológicos**

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 **Arroz guisado con magro**

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 **Judías pintas estofadas con verduras**

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 **HALLOWEEN**

Crema verde de Hulk

Salchichas locas con patatas fritas

Pan y profiteroles



Miércoles

Jueves

Viernes

ALÉRGENOS



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo (SH) con verduritas

Pan y fruta de temporada

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa de pollo con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

9 Arroz a la marinera (pescado, marisco y verduras)

Pavo con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan y fruta de temporada

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica

13



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza (SH) con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Pavo asado con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados con jamón

Bacalao en salsa con verduras y ensalada

Pan y yogur

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Pavo al ajillo y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 Macarrones (SH) en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan y fruta de temporada

24 Verdura tricolor (brócoli, coliflor y patata)

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

27 Tallarines (SH) con salsa de tomate casera

Lomo de cerdo y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 Sopa de fideos (SH)

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana (SH) con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

31 HALLOWEEN

Crema verde de Hulk

Pollo guisado con patatas fritas

Pan y fruta de temporada





Lunes

Martes

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional</p> <p>Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras</p> <p>Milanesa de pollo (SH) con verduritas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>1 Alubias pintas estofadas a la jardinera</p> <p>Merluza en salsa de puerros con menestra al ajillo</p> <p>Pan, fruta de temporada ecológica</p>	<p>2 Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)</p> <p>Magro de cerdo estofado con calabacín salteado</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>3 Sopa de fideos (SH)</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional</p> <p>Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras</p> <p>Milanesa de pollo (SH) con verduritas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)</p> <p>Hamburguesa de pollo con patatas fritas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>9 Arroz a la marinera (pescado, marisco y verduras)</p> <p>Pavo con ensalada verde (lechuga y aceitunas)</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada</p> <p>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</p> <p>Pan y fruta de temporada ecológica</p>
<p>13 FIESTA</p>	<p>14 Crema de brócoli ecológico</p> <p>Albóndigas en salsa con arroz integral</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>15 Guiso de garbanzos con espinacas</p> <p>Pollo al ajillo con patatas dado</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)</p> <p>Abadejo a la andaluza (SH) con ensalada variada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>17 Judías blancas estofadas</p> <p>Pavo asado con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>20 Guisantes rehogados con jamón</p> <p>Bacalao en salsa con verduras y ensalada</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>21 Patatas a la riojana</p> <p>Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)</p> <p>Pavo al ajillo y ensalada de quinoa y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>23 Macarrones (SH) en salsa napoletana</p> <p>Muslitos de pollo asado con calabaza eco</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>24 Verdura tricolor (brócoli, coliflor y patata)</p> <p>Merluza al beurre blanc con verduras</p> <p>Pan y fruta</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA</p>
<p>27 Tallarines (SH) con salsa de tomate casera</p> <p>Lomo de cerdo y ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>28 Sopa de fideos (SH)</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>29 Arroz guisado con magro</p> <p>Rape a la romana (SH) con verduritas rehogadas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>30 Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>Lacón a la gallega con ensalada variada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>31 HALLOWEEN</p> <p>Crema verde de Hulk</p> <p>Pollo guisado con patatas fritas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>



Miércoles

Jueves

Viernes

ALÉRGENOS



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur natural

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras (no judías verdes)

Milanesa de pollo con verduritas (no judías verdes)

Pan y yogur natural

8 Tricolor de verduras (coliflor, calabacín y zanahoria)

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Pan y yogur natural

9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras: no judías verdes)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan y yogur natural

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada (no judías verdes)

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y yogur natural

13



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur natural

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y yogur natural

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan y yogur natural

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y yogur natural

20 Guisantes rehogados con jamón

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur natural

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur natural

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y yogur natural

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan y yogur natural

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras (no judías verdes)

Pan y yogur natural

JORNADA GASTRONÓMICA

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y yogur natural

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana con verduritas rehogadas (no judías verdes)

Pan y yogur natural

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan y yogur natural

31 HALLOWEEN

Crema verde de Hulk (no judías verdes)

Salchichas locas con patatas fritas

Pan y yogur natural





Lunes

Martes

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados con jamón

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 HALLOWEEN
Crema verde de Hulk
Salchichas locas con patatas fritas

Pan y profiteroles



Miércoles

Jueves

Viernes

ALÉRGENOS



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Pavo asado con patatas panaderas

Pan y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

9 Fideuá con verduritas

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Tiras de lomo de cerdo rebozadas con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados con jamón

Tiras de pollo rebozadas con ensalada

Pan y yogur

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 Patatas gratinadas con queso

Pavo en salsa con verduras

Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro

Pollo rebozado con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 HALLOWEEN

Crema verde de Hulk

Salchichas locas con patatas fritas

Pan y profiteroles



Miércoles

Jueves

Viernes

ALÉRGENOS



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Pavo asado con patatas panaderas

Pan y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

1 Alubias pintas estofadas a la jardinera

Pollo asado en salsa de puerros con menestra al ajillo

Pan, fruta de temporada ecológica

2 Ensalada campera (huevo, zanahoria y maíz)

Magro de cerdo estofado con calabacín salteado

Pan integral y fruta de temporada

3 Sopa de fideos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

13



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Tiras de lomo de cerdo rebozadas con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados con jamón

Tiras de pollo rebozadas con ensalada

Pan y yogur

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 Patatas gratinadas con queso

Pavo en salsa con verduras

Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro

Pollo rebozado con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 HALLOWEEN

Crema verde de Hulk

Salchichas locas con patatas fritas

Pan y profiteroles





Lunes

Martes

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional</p> <p>Pavo asado con patatas panaderas</p> <p>Pan y yogur natural o plátano</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras</p> <p>Milanesa de pollo con verduritas</p> <p>Pan y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>1 Alubias pintas estofadas a la jardinera</p> <p>Pollo asado en salsa de puerros con menestra al ajillo</p> <p>Pan y fruta ecológica (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>2 Ensalada campera (huevo, zanahoria y maíz)</p> <p>Magro de cerdo estofado con calabacín salteado</p> <p>Pan integral y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>3 Sopa de fideos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>
<p>13 FIESTA</p>	<p>14 Crema de brócoli ecológico</p> <p>Albóndigas en salsa con arroz integral</p> <p>Pan y yogur natural o plátano</p>	<p>8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas fritas</p> <p>Pan y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>9 Fideuá con verduritas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)</p> <p>Pan integral y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada</p> <p>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</p> <p>Pan y fruta ecológica (no melón) (lavada y pelada)</p>
<p>20 Guisantes rehogados con jamón</p> <p>Tiras de pollo rebozadas con ensalada</p> <p>Pan y yogur natural o plátano</p>	<p>21 Patatas a la riojana</p> <p>Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>15 Guiso de garbanzos con espinacas</p> <p>Pollo al ajillo con patatas dado</p> <p>Pan y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)</p> <p>Tiras de lomo de cerdo rebozadas con ensalada variada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>17 Judías blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>
<p>27 Tallarines al pesto</p> <p>Tortilla francesa y ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y yogur natural o plátano</p>	<p>28 Sopa de fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)</p> <p>Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>23 Macarrones integrales en salsa napoletana</p> <p>Muslitos de pollo asado con calabaza eco</p> <p>Pan integral y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>24 Patatas gratinadas con queso</p> <p>Pavo en salsa con verduras</p> <p>Pan y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>
<p>31 HALLOWEEN</p> <p>Crema verde de Hulk</p> <p>Salchichas locas con patatas fritas</p> <p>Pan y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>29 Arroz guisado con magro</p> <p>Pollo rebozado con verduritas rehogadas</p> <p>Pan y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>30 Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>Lacón a la gallega con ensalada variada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada (no melón) (lavada y pelada)</p>	<p>JORNADA GASTRONÓMICA</p>	



Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 **Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional**

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur (SL)

7 **Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras**

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

8 **Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)**

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

9 **Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)**

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

10 **Crema de hortalizas ecológicas de temporada**

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica



14 **Crema de brócoli ecológico**

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur (SL)

15 **Guiso de garbanzos con espinacas**

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 **Arroz tres delicias (guisantes, maíz y zanahoria)**

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 **Judías blancas estofadas**

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 **Guisantes rehogados**

Bacalao al horno con salsa de verduras y ensalada

Pan y yogur (SL)

21 **Patatas guisadas con verduras**

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 **Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)**

Huevos revueltos y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 **Macarrones integrales en salsa napoletana**

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 **Verduras tricolor (brócoli, coliflor y patata)**

Merluza al horno con verduras

Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

27 **Tallarines con salsa de tomate casero**

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur (SL)

28 **Sopa de fideos ecológicos**

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 **Arroz guisado con magro**

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 **Judías pintas estofadas con verduras**

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 **HALLOWEEN**

*Crema verde de Hulk
Pollo guisado con patatas fritas*

Pan y fruta de temporada



Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 *Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional*

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur vegetal

7 *Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras*

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

8 *Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)*

Hamburguesa de pollo con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

9 *Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)*

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

10 *Crema de hortalizas ecológicas de temporada*

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica

13

14 *Crema de brócoli ecológico*

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur vegetal

15 *Guiso de garbanzos con espinacas*

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 *Arroz tres delicias (guisantes, maíz y zanahoria)*

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 *Judías blancas estofadas*

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 *Guisantes rehogados*

Bacalao al horno con salsa de verduras y ensalada

Pan y yogur vegetal

21 *Patatas guisadas con verduras*

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 *Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)*

Huevos revueltos y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 *Macarrones integrales en salsa napoletana*

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 *Verduras tricolor (brócoli, coliflor y patata)*

Merluza al horno con verduras

Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

27 *Tallarines con salsa de tomate casero*

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur vegetal

28 *Sopa de fideos ecológicos*

Garbanzos, zanahoria, pollo y chorizo

Pan y fruta de temporada

29 *Arroz guisado con magro*

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 *Judías pintas estofadas con verduras*

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 **HALLOWEEN**
Crema verde de Hulk
Pollo guisado con patatas fritas

Pan y fruta de temporada



Miércoles

Jueves

Viernes

ALÉRGENOS



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras (no berenjena)

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

1 Alubias pintas estofadas a la jardinera (no berenjena)

Merluza en salsa de puerros con nuestra al ajillo (no berenjena)

Pan, fruta de temporada ecológica

2 Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)

Magro de cerdo estofado con calabacín salteado

Pan integral y fruta de temporada

3 Sopa de fideos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

13



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados con jamón

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras (no berenjena)

Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana con verduritas rehogadas (no berenjena)

Pan y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 HALLOWEEN

Crema verde de Hulk (no berenjena)

Salchichas locas con patatas fritas

Pan y profiteroles



Miércoles

Jueves

Viernes

ALÉRGENOS



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

6 Salteado de verduras
7 Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas
Pan y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras
Milanesa de pollo con verduritas
Pan y fruta de temporada

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Pan y fruta de temporada

9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)
Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)
Pan integral y fruta de temporada

10 Sopa de fideos
Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)
Pan y fruta de temporada



14 Crema de brócoli ecológico
Albóndigas en salsa con arroz integral
Pan y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas
Pollo al ajillo con patatas dado
Pan y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)
Abadejo a la andaluza con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Pan y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados con jamón
Croquetas de bacalao con ensalada
Pan y yogur

21 Patatas a la riojana
Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha
Pan y fruta de temporada

22 Crema de verduras
Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz
Pan y fruta de temporada

23 Macarrones integrales en salsa napoletana
Muslitos de pollo asado con calabaza eco
Pan integral y fruta de temporada

24 Patatas gratinadas con queso
Merluza al beurre blanc con verduras
Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

27 Tallarines al pesto
Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y yogur

28 Sopa de fideos ecológicos
Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)
Pan y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro
Rape a la romana con verduritas rehogadas
Pan y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras
Lacón a la gallega con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada

31 HALLOWEEN
Crema verde de Hulk
Salchichas locas con patatas fritas
Pan y profiteroles





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

6 *Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional*

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur

7 *Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras*

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

8 *Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)*

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

9 *Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)*

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

10 *Crema de hortalizas ecológicas de temporada*

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica



14 *Crema de brócoli ecológico*

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 *Guiso de garbanzos con espinacas*

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 *Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)*

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 *Salteado de verduras*

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 *Guisantes rehogados con jamón*

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur

21 *Patatas a la riojana*

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 *Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)*

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 *Macarrones integrales en salsa napoletana*

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 *Patatas gratinadas con queso*

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

27 *Tallarines al pesto*

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 *Sopa de fideos ecológicos*

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 *Arroz guisado con magro*

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 *Judías pintas estofadas con verduras*

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 **HALLOWEEN**
Crema verde de Hulk
Salchichas locas con patatas fritas

Pan y profiteroles



Miércoles

Jueves

Viernes

ALÉRGENOS



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur natural, fresa o plátano

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

1 Alubias pintas estofadas a la jardinera

Merluza en salsa de puerros con meñestra al ajillo

Pan y fruta ecológica (melocotón sin piel)

2 Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)

Magro de cerdo estofado con calabacín salteado

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel)

3 Sopa de fideos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

13



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur natural, fresa o plátano

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel)

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

20 Guisantes rehogados con jamón

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur natural, fresa o plátano

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel)

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

JORNADA GASTRONÓMICA

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural, fresa o plátano

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel)

31 HALLOWEEN

Crema verde de Hulk

Salchichas locas con patatas fritas

Pan y profiteroles



MENÚ SIN PIEL DE MELOCOTÓN, SIN KIWI



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur natural, fresa o plátano

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta ecológica (melocotón sin piel) (no kiwi)



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur natural, fresa o plátano

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

20 Guisantes rehogados con jamón

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur natural, fresa o plátano

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural, fresa o plátano

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel) (no kiwi)

31 HALLOWEEN
Crema verde de Hulk
Salchichas locas con patatas fritas

Pan y profiteroles

JORNADA GASTRONÓMICA

INTEGRAL

INTEGRAL

INTEGRAL

INTEGRAL

INTEGRAL



Lunes

Martes

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional</p> <p>Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras</p> <p>Milanesa de pollo con verduritas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>1 Alubias pintas estofadas a la jardinera</p> <p>Merluza en salsa de puerros con menestra al ajillo</p> <p>Pan, fruta de temporada ecológica</p>	<p>2 Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)</p> <p>Magro de cerdo estofado con calabacín salteado</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>3 Sopa de fideos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional</p> <p>Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras</p> <p>Milanesa de pollo con verduritas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas fritas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada</p> <p>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</p> <p>Pan y fruta de temporada ecológica</p>
<p>13</p>	<p>14 Crema de brócoli ecológico</p> <p>Albóndigas en salsa con arroz integral</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>15 Guiso de garbanzos con espinacas</p> <p>Pollo al ajillo con patatas dado</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada variada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>17 Judías blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>20 Guisantes rehogados con jamón</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>21 Patatas a la riojana</p> <p>Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)</p> <p>Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>23 Macarrones integrales en salsa napoletana</p> <p>Muslitos de pollo asado con calabaza eco</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>24 Patatas gratinadas con queso</p> <p>Merluza al beurre blanc con verduras</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>27 Tallarines al pesto</p> <p>Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>28 Sopa de fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>29 Arroz guisado con magro</p> <p>Rape a la romana con verduritas rehogadas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>30 Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>Lacón a la gallega con ensalada variada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>31 HALLOWEEN</p> <p>Crema verde de Hulk</p> <p>Salchichas locas con patatas fritas</p> <p>Pan y profiteroles</p>

JORNADA GASTRONÓMICA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados con jamón

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 HALLOWEEN
Crema verde de Hulk
Salchichas locas con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

JORNADA GASTRONÓMICA





Lunes

Martes

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional</p> <p>Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras</p> <p>Milanesa de pollo con verduritas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>1 Alubias pintas estofadas a la jardinera</p> <p>Merluza en salsa de puerros con menestra al ajillo</p> <p>Pan, fruta de temporada ecológica</p>	<p>2 Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)</p> <p>Magro de cerdo estofado con calabacín salteado</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>3 Sopa de fideos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional</p> <p>Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras</p> <p>Milanesa de pollo con verduritas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas fritas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada</p> <p>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</p> <p>Pan y fruta de temporada ecológica</p>
<p>13</p>	<p>14 Crema de brócoli ecológico</p> <p>Albóndigas en salsa con arroz integral</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>15 Guiso de garbanzos con espinacas</p> <p>Pollo al ajillo con patatas dado</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada variada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>17 Judías blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>20 Guisantes rehogados con jamón</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>21 Patatas a la riojana</p> <p>Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)</p> <p>Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>23 Macarrones integrales en salsa napoletana</p> <p>Muslitos de pollo asado con calabaza eco</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>24 Patatas gratinadas con queso</p> <p>Merluza al beurre blanc con verduras</p> <p>Pan y fruta</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA</p>
<p>27 Tallarines al pesto</p> <p>Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>28 Sopa de fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>29 Arroz guisado con magro</p> <p>Rape a la romana con verduritas rehogadas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>30 Judías pintas estofadas con verduras</p> <p>Lacón a la gallega con ensalada variada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>31 HALLOWEEN</p> <p>Crema verde de Hulk</p> <p>Salchichas locas con patatas fritas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica

13

14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados con jamón

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 **HALLOWEEN**
Crema verde de Hulk
Salchichas locas con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

JORNADA GASTRONÓMICA





Lunes

Martes

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica

13

14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados con jamón

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 **HALLOWEEN**
Crema verde de Hulk
Salchichas locas con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

JORNADA GASTRONÓMICA





La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados con jamón

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 Sopa de fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 HALLOWEEN
Crema verde de Hulk
Salchichas locas con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

JORNADA GASTRONÓMICA



Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Salteado de verduras (no tomate)

Fogonero al horno con patatas panaderadas

Pan y yogur natural o de plátano

7 Arroz con jardinera de verduras (no salsa de tomate, no tomate crudo)

Milanesa de pollo con verduritas (no tomate, no brócoli)

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

8 Tricolor de verduras (coliflor, calabacín y zanahoria)

Hamburguesa de pollo (SLG) con patatas fritas

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

9 Fideuá (SLG) a la marinera (pescado, marisco y verduras: no brócoli, no tomate) (no salsa de tomate)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada (no brócoli)

Lomo de cerdo al horno con arroz salteado

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

13



14 Crema de calabacín suave

Albóndigas de pollo (SLG) al horno con arroz integral

Pan y yogur natural o de plátano

15 Espinacas rehogadas (cebolla y pimentón)

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

16 Arroz con maíz y zanahoria

Abadejo a la andaluza con ensalada variada (no tomate)

Pan integral y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

17 Salteado de verduras (no tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

20 Coliflor a la gallega

Bacalao al horno con salsa de verduras y ensalada (no tomate)

Pan y yogur natural o de plátano

21 Patatas guisadas con verduras (no salsa de tomate, no tomate, no brócoli)

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

22 Crema de verduras (no brócoli)

Huevos revueltos y ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

23 Macarrones (SLG) en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al horno con verduras (no brócoli, no tomate)

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

JORNADA GASTRONÓMICA

27 Tallarines (SLG) al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural o de plátano

28 Sopa de fideos (SLG)

Ternera, zanahoria y patata

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

29 Arroz guisado con magro (no salsa de tomate)

Rape a la romana con verduritas rehogadas (no tomate, no brócoli)

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

30 Patatas estofadas con verduras (no brócoli, no tomate, no salsa de tomate)

Lacón a la gallega con ensalada variada no tomate)

Pan integral y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)

31 HALLOWEEN

Crema verde de Hulk (no brócoli)

Pollo guisado con patatas fritas

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi)



Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 **Salteado de verduras (no judías verdes)**

Fogonero al horno con patatas panaderas

Pan y yogur natural o de plátano

7 **Arroz con jardinera de verduras (no judías verdes)**

Milanesa de pollo con verduritas (no tomate, no brócoli)

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

8 **Tricolor de verduras (coliflor, calabacín y zanahoria)**

Hamburguesa de pollo (SLG) con patatas fritas

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

9 **Fideuá (SLG) a la marinera (pescado, marisco y verduras:)**

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

10 **Crema de hortalizas ecológicas de temporada (no judías verdes)**

Lomo de cerdo al horno con arroz salteado

Pan y fruta ecológica (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

13



14 **Crema de calabacín suave**

Albóndigas de pollo (SLG) al horno con arroz integral

Pan y yogur natural o de plátano

15 **Espinacas rehogadas (cebolla y pimentón)**

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

16 **Arroz con maíz y zanahoria**

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

17 **Salteado de verduras (no judías verdes)**

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

20 **Coliflor a la gallega**

Bacalao al horno con salsa de verduras y ensalada

Pan y yogur natural o de plátano

21 **Patatas guisadas con verduras (no judías verdes)**

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

22 **Crema de verduras (no judías verdes)**

Huevos revueltos y ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

23 **Macarrones (SLG) en salsa napoletana**

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

24 **Patatas gratinadas con queso**

Merluza al horno con verduras (no judías verdes)

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

JORNADA GASTRONÓMICA

27 **Tallarines (SLG) al pesto**

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural o de plátano

28 **Sopa de fideos (SLG)**

Ternera, zanahoria y patata

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

29 **Arroz guisado con magro**

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

30 **Patatas estofadas con verduras no judías verdes)**

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)

31 **HALLOWEEN**

Crema verde de Hulk (no judías verdes)

Pollo guisado con patatas fritas

Pan y fruta de temporada (no naranja, no mandarina, no kiwi, no melocotón, no melón)



Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Salteado de verduras

7

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan (SG) y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo (SG) con verduritas

Pan (SG) y fruta de temporada

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa de pollo (SG) con patatas fritas

Pan (SG) y fruta de temporada

9 Arroz a la marinera (pescado, marisco y verduras)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan (SG) y fruta de temporada

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan (SG) y fruta ecológica

13



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas (SG) en salsa con arroz integral

Pan (SG) y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan (SG) y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza (SG) con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan (SG) y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados con jamón

Bacalao al horno con salsa de verduras y ensalada

Pan (SG) y yogur

21 Patatas a la riojana

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan (SG) y fruta de temporada

22 Crema de verduras

Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz

Pan (SG) y fruta de temporada

23 Macarrones (SG) en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan (SG) y fruta de temporada

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan (SG) y fruta de temporada

27 Tallarines (SG) al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan (SG) y yogur

28 Sopa de fideos (SG)

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan (SG) y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana (SG) con verduritas rehogadas

Pan (SG) y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

31 HALLOWEEN

Crema verde de Hulk

Salchichas locas con patatas fritas

Pan (SG) y fruta de temporada



JORNADA GASTRONÓMICA

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Salteado de verduras

7 Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan (SG) y yogur (SL)

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo (SG) con verduritas

Pan (SG) y fruta de temporada

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa de pollo (SG) con patatas fritas

Pan (SG) y fruta de temporada

9 Arroz a la marinera (pescado, marisco y verduras)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan (SG) y fruta de temporada

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan (SG) y fruta ecológica

13



14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas (SG) en salsa con arroz integral

Pan (SG) y yogur (SL)

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan (SG) y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza (SG) con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan (SG) y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados

Bacalao al horno con salsa de verduras y ensalada

Pan (SG) y yogur (SL)

21 Patatas guisadas con verduras

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan (SG) y fruta de temporada

22 Crema de verduras

Huevos revueltos y ensalada de quinoa y maíz

Pan (SG) y fruta de temporada

23 Macarrones (SG) en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan (SG) y fruta de temporada

24 JORNADA GASTRONÓMICA
Verduras tricolor (brócoli, coliflor y patata)

Merluza al horno con verduras

Pan (SG) y fruta de temporada

27 Tallarines (SG) con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan (SG) y yogur (SL)

28 Sopa de fideos (SG)

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan (SG) y fruta de temporada

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana (SG) con verduritas rehogadas

Pan (SG) y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Lacón a la gallega con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

31 HALLOWEEN

Crema verde de Hulk

Pollo guisado con patatas fritas

Pan (SG) y fruta de temporada



Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas ecológicas guisadas con verduras

Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y yogur

7 Arroz con salsa de tomate casera y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas

Pan y fruta de temporada

8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa de pollo con patatas fritas

Pan y fruta de temporada

9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)

Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

10 Crema de hortalizas ecológicas de temporada

Pavo en salsa con arroz salteado

Pan y fruta de temporada ecológica

13 

14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas de pollo en salsa con arroz integral

Pan y yogur

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)

Abadejo a la andaluza con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes rehogados

Croquetas de bacalao con ensalada

Pan y yogur

21 Patatas guisadas con verduras

Pollo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)

Huevos revueltos con ensalada de quinoa y maíz

Pan y fruta de temporada

23 Macarrones integrales en salsa napoletana

Muslitos de pollo asado con calabaza eco

Pan integral y fruta de temporada

24 Patatas gratinadas con queso

Merluza al beurre blanc con verduras

Pan y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA

27 Tallarines al pesto

Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur

28 Sopa de fideos ecológicos (con caldo vegetal)

Garbanzos, zanahoria, ternera y patata

Pan y fruta de temporada

29 Arroz guisado con verduras

Rape a la romana con verduritas rehogadas

Pan y fruta de temporada

30 Judías pintas estofadas con verduras

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

31 HALLOWEEN
Crema verde de Hulk
Salchichas de pavo locas con patatas fritas

Pan y profiteroles

