

Menú General, mes de octubre de 2022

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

3	4	5	6	7
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	PURÉ DE BRÓCOLI (cebolla o puerro, brocoli, patata, aromáticos)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil) (9)
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (3)	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4)	"FRIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE"	MERLUZA AL HORNO (4,14)
(cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ATÚN (4)	PIMIENTOS, PATATA	PATATA Y SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimienta roja)
FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta	Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta	Revuelto de huevo con verduras y pan tostado / Fruta	Puré de verduras y caballa a la plancha con ensalada / Fruta	Ensalada y cuscús salteado con alubias y comino / Fruta
10	11	12	13	14
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4)	ALUBIAS BLANCAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)		ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA	GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y harina de garbanzos) (1,4)		HAMBURGUESA DE SALMÓN (4)	POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA
(ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS		JUDÍAS VERDES o BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate, zanahoria) CON MAÍZ
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:		Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Sepiaguizada con cebolla y patata / Fruta	Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta		Espirales de legumbre con brócoli y tomate cherry / Fruta	Quiche variadas / Fruta
17	18	19	20	21
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata, aromáticos)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	ARROZ ESPECIAL PEPITA	MERLUZA AL HORNO (4,14)
ENSALADA (iceberg, roble, escarola, tomàtiga) AMB BLAT DE LES INDIES	ARROZ SALTEADO	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria) CON ATÚN (4)	(tortilla, jamon cocido y atún)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta	Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta	Trigo sarraceno con verduras y conejo / Fruta	Crudités con hummus y pan / Fruta	Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta
24	25	26	27	28
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, pastanaga) AMB OLIVES	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata, aromáticos)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos) (1)	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (2,4,9,14)	PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla, puerro, zanahoria, patata, aromáticos) Y GARBANZOS
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12)	GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	PIZZA CASERAS DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	PATATA Y SALSA DE TOMATE CON VERDURAS (ajo, cebolla, tomate triturado, zanahoria, guisantes)	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Revuelto de huevo con champiñones y pan tostado / Fruta	Garbanzos con patata, sofritos y pimentón dulce / Fruta	Sopa de pasta y tortilla a la francesa con espárgos / Fruta	Ensalada y merluza con cebolla y boniato / Fruta	Cuscús con verduras y pavo con comino / Fruta
31				

Legenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos