



## 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, alcagras, 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) (cebolla, tomate, alcagras, espinacas, calabaza, aromáticos)	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (3)	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4)	"FRIT MALLORQUÍDE POLLASTRE"	MERLUZA AL HORNO (4,14)
FRUTA CÍTRICA	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, pimiento rojo)
<b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Revuelto de huevo con verduras y pan tostado / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Puré de verduras y caballa ala plancha con ensalada / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> 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, alcagras, espinacas, calabaza)		ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, alcagras, espinacas, calabaza)
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA (ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3)	GALLINETAS ENHARINADA (harina de trigo y harina de garbanzos) (1,4)		HAMBURGUESA DE SALMÓN (4)	POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS	<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS VERDES o BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate, zanahoria) CON MAÍZ
<b>Sugerencia de cena:</b> Sepiaguisada con cebolla y patata / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
			<b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con brócoli y tomate cherry / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Quiche variadas / Fruta
17	18	19	20	21
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, alcagras, espinacas, calabaza) (1)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata, aromáticos)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, alcagras, 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 ÍNDIES	ARROZ SALTEADO	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria) CON ATÚN (4)	(tortilla, jamón 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
<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y salmón ala plancha con patata / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Trigo sarraceno con verduras y conejo / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Crudités con hummus y pan / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> 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, alcagras, 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)	GALLINETAS 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
<b>Sugerencia de cena:</b> Revuelto de huevo con champiñones y pan tostado / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Garbanzos con patata, sofritos y pimentón dulce / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con espárragos / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y merluza con cebolla y boniato / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Cuscús con verduras y pavo con comino / Fruta

31

**NO LECTIVO**

Leyenda 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: Altramues 14: Moluscos