

OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>LENTEJAS A LA RIOJANA (cebolla, tomate, pimiento y chorizo)</p> <p>FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON PATATA Y CEBOLLA</p> <p>ZANAHORIA CON PEPINO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>2</p> <p>PATATAS Y JUDÍAS VERDES AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA</p> <p>REDONDO DE PAVO EN SALSA (cebolla, zanahoria y ajo) CON CHAMPIÑONES</p> <p>TOMATE CON PIPAS DE GIRASOL</p> <p>YOGURT</p>	<p>3</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN CON HUEVO DURO Y QUESO (calabacín, patata y puerro)</p> <p>COUS COUS CON VERDURAS (calabacín, zanahoria y cebolla)</p> <p>TOMATE CON SÉSAMO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON SALSA DE VERDURAS (tomate, calabacín, zanahoria y cebolla)</p> <p>LOMO DE BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>LECHUGA CON AGUACATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>7</p> <p>SOPA (pasta, huesos de ternera, carcasas de pollo, col, cebolla, zanahoria, patata y apio)</p> <p>LONGANIZA DE POLLO AL HORNO CON GUISANTES</p> <p>LECHUGA CON FRUTOS SECOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>8</p> <p>ARROZ DE PESCADO (sepia, gambas, guisantes, cebolla, tomate y ajo)</p> <p>LOMO DE SALMÓN AL HORNO CON PUERRO Y ZANAHORIA</p> <p>TOMATE CON ORÉGANO</p> <p>YOGURT</p>	<p>9</p> <p>MACARRONES AL PESTO (albahaca, parmesano, ajo, piñones y aceite de oliva)</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA</p> <p>LECHUGA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>10</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON PATATA Y TOMATE</p> <p>LOMO DE CERDO AL HORNO CON CEBOLLA</p> <p>TOMATE CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE CALABAZA (calabaza, patata y cebolla)</p> <p>LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON CHAMPIÑONES</p> <p>ZANAHORIA CON PEPINO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>14</p> <p>JUDÍA Y PATATA AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA</p> <p>PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON TOMATE</p> <p>ZANAHORIA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>15</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS (cebolla, tomate, pimiento y ajo)</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO</p> <p>LECHUGA CON TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>16</p> <p>SOPA (pasta, huesos de ternera, carcasas de pollo, col, cebolla, zanahoria, patata y apio)</p> <p>CABEZA DE LOMO AL HORNO CON SALSA DE CEBOLLA</p> <p>TOMATE CON FRUTOS SECOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>17</p> <p>ARROZ CON SALSA DE VERDURAS (tomate, calabacín, zanahoria y cebolla)</p> <p>HUEVO DURO AL HORNO CON TOMATE Y QUESO</p> <p>LECHUGA CON PEPINO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA DE PASTA (espirales, lechuga, atún, zanahoria y aceitunas)</p> <p>FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON CALABACÍN GRATINADO (queso)</p> <p>CREMA DE CHOCOLATE</p>
<p>21</p> <p>ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA</p> <p>TOMATE CON ORÉGANO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE VERDURAS (zanahoria, judía verde, patata y cebolla)</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (cebolla, tomate, pimiento y ajo)</p> <p>LECHUGA CON AGUACATE</p> <p>YOGURT</p>	<p>23</p> <p>BROCOLI Y PATATA AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA</p> <p>LOMO DE BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>ZANAHORIA CON PIPAS DE GIRASOL</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>24</p> <p>SOPA (pasta, huesos de ternera, carcasas de pollo, col, cebolla, zanahoria, patata y apio)</p> <p>MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON CEBOLLA, PASAS Y CIRUELAS</p> <p>TOMATE CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>25</p> <p>ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (tomate, cebolla y queso)</p> <p>TORTILLA DE ESPINACAS</p> <p>LECHUGA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
28	29	30	31	

Merienda de la tarde para alumnos de preescolar: dos tardes fruta, tres tardes panecillo con chocolate, queso o embutido.

Menú supervisado por la dietista Adhara Giner Núm. CAT00112 del CODINUCAT (Col·legi de dietistes – nutricionistes de Catalunya).

Los platos señalados en **negrita** están elaborados con productos ecológicos, así como todas las frutas de las comidas y las meriendas.