

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Espirales italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Magro en salsa de hortalizas</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Lomo en salsa española con zanahoria</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado. Fruta</p>	
<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Albóndigas de ave en salsa</p> <p>(al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescadilla al papillote. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y pollo al horno. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Cordon Bleu</p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla francesa. Fruta</p>	
<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Cazón en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pavo rustido. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y salteado de magro. Fruta</p>	
<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Vichyssoise con queso</p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Tallarines con atún</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Verduras asadas y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Alubias de la abuela</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Salchichas lionesa</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla paisana. Fruta</p>	
<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo asado. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo rustido con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</p> <p>Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>			<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>



Aunque hoy en día la mayoría de las frutas y hortalizas se encuentran disponibles durante todo el año, no debemos olvidar que los **ALIMENTOS DE TEMPORADA** nos permiten consumir las frutas y verduras en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes, mayor contenido en vitaminas y minerales, como a nivel de sabor y aroma, ¡PROMUEVE EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE TEMPORADA!

