

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p><b>2</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de zanahoria con queso</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Calamares rebozado casero</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Hervido y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz con pescado</b></p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p><b>Magro en salsa de hortalizas</b></p> <p>(al horno)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Crema de verduras y rollito de ternera. Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Fideos a la cazuela con pavo</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Lomo en salsa española con zanahoria</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado. Fruta</p>	
<p><b>9</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de verduras naturales con queso</b></p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa</b></p> <p>(al horno con hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescadilla al papillote. Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Coliflor gratinada y pollo al horno. Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Cordon Bleu</b></p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Coditos con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla francesa. Fruta</p>	
<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Cazón en adobo</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos a la castellana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p><b>Natillas</b></p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pavo rustido. Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Macarrones con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Crema de zanahoria y salteado de magro. Fruta</p>	
<p><b>23</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de pescado con fideos</b></p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada casera con kétchup</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Vichyssoise con queso</b></p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>Arroz con magro y verduras</b></p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa</p> <p><b>Coditos con atún</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Verduras asadas y sepia en salsa. Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Lentejas de la abuela</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Longanizas lionesa</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla paisana. Fruta</p>	
<p><b>30</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Fideos a la cazuela con magro</b></p> <p><b>Merluza orly</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo asado. Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido con guisantes</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</b></p> <p><b>Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</b></p>			<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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!**

