



El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Frutas del mes de octubre: caqui, chirimoya, frambuesa, granada, kiwi, mandarina, mango, manzana, pera, plátano, uva.

Hortalizas de cultivo anual a España: ajo, berenjena, calabacín, cebolla, lechugas, pepino, pimiento, puerro, rábano, tomate y zanahoria.

Otras hortalizas del mes de octubre: acelga, brócoli calabaza, col lombarda, col repollo, coliflor, endibia, escarola, espinaca, judía verde, nabo, remolacha.

El yogur que se tiene que ofrecer es natural sin azúcar añadido. Si el centro declina este yogur, se ofrecerá 5 días fruta como postre.

El Fogonero es de Pesca Sostenible Certificada y la carne de bienestar animal. La pimienta y la quínoa son de comercio justo.

					1	2
					Sopa de Cocido (1,3,6,10)	Crema de Verduras de Temporada y Garbanzos
					Bullit	Salchichas frescas de Carne de Cerdo al horno (12)
					Patata y Verduras (judías verdes, zanahoria, patata, col, cebolla)	Arroz salteado
					Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
					Sugerencia de cena: Ensalada y bacalao empanado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y Pizza casera / Fruta
5	6	7	8	9		
Macarrones integrales a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Verduras de Temporada	Guiso de Lentejas con Verduras (1)	"Arròs Brut"	Ensalada variada con Merluza crujiente (1,4)		
Limanda al horno con Picada (ajo, perejil, limón) (4)	Tortilla de Patata (3)	Lomo al horno	Pechuga de Pollo a la plancha	Estofado de Garbanzos con Verduras		
Ensalada con Aceitunas (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)	Ensalada con Atún (iceberg, roble, zanahoria, tomate) (4)	Patatas asadas	Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)			
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		
Sugerencia de cena: Arros salteado con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con curry de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta		
12	13	14	15	16		
	Ensalada variada (iceberg, roble, tomate, zanahoria) con Croquetas (1,3,6,7,9,10,11)	Sopa de Caldo de Ave con Fideos integrales (1,3,6,10)	Crema de Calabaza	Arroz seco paella de Verduras		
	Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Palometa al horno (4)	Pollo asado al limón			
Festivo		Salsa de Pimientos, Tomate y Arroz	Patata panadera	Tortilla de Patata (3)		
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Ensalada con Atún (iceberg, roble, zanahoria, tomate) (4)		
	Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con champiñones y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos y ensalada con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la espalda con ensalada / Fruta	Fruta de Temporada		
				Sugerencia de cena: Hamburguesa completa / Fruta		
19	20	21	22	23		
Ensalada Variada (iceberg, mezclum, tomate, zanahoria) y Tortilla (3)	Crema de Guisantes y Zanahoria	Cazuela de Fideos a la Marinera (1,2,3,4,6,1,12,14)	Crema de Verduras de Temporada	Arroz con Salsa Pomodoro		
Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Fogonero al horno con Salsa de Puerros (2,4,7,14)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Albóndigas de Carne Mixta	Salmón con Eneldo (4)		
	Arroz salteado	Tomate aliñado con Orégano	Verduras (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata	Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)		
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		
Sugerencia de cena: Sopa de pescado y calamar con cebolla y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pavo salteado / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos fritos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta		
26	27	28	29	30		
Ensalada tipo César (1,2,3,4,10,12)	Crema de Verduras de Temporada	Estofado de Garbanzos con Verduras	Crema de Zanahoria	Arroz de Pescado (2,4,14)		
Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)	Tortilla de Patata (3)	Lomo asado al Tomillo	Pechuga de Pollo asada	Limanda al horno con Picada (ajo, perejil, limón) (4)		
	Tomate aliñado con Queso (7)	Arroz cocido	Cebolla, Calabaza, Manzana y Patata panadera	Ensalada con Aceitunas (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)		
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		
Sugerencia de cena: Bacalao con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza a la plancha con patata y ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta		

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