

OCTUBRE 2018				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno) Fruta	2 Ensalada de pasta (espirales y hortalizas)(sin olivas) Filete de merluza al vapor Fruta	3 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Arroz con pollo Jamón serrano Fruta	4 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO Garbanzos con verduras Tortilla francesa Yogur desnatado	5 Lechuga, tomate, zanahoria Cazuela de fideos a la hortelana (con hortalizas) Filete de caella al caldo corto Fruta
8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema mediterránea (con hortalizas) Salteado de magro en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	9	10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín Filete de merluza al horno Fruta	11 Lechuga, tomate, lombarda Arroz del senyoret (con rape, calamar, gamba y mejillón) Tortilla francesa Yogur desnatado	12
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabaza al aroma de nuez moscada Lomo al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz Fideos a la cazuela con pavo Filete de bacalao al limón Fruta	17 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, atún Garbanzos campesinos (con hortalizas) Tortilla francesa Fruta	18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA Yogur desnatado	19 Ensalada de arroz (con hortalizas y huevo)(sin olivas) Filete de merluza al vapor Fruta
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con arroz (con hortalizas) Pechuga de pollo al limón Fruta	23 Lechuga, tomate, lombarda Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Filete de abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Fruta	24 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta	25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Alubias a la jardinera (con hortalizas) Pizza de atún (con tomate)(sin queso) Yogur desnatado	26 Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo y atún)(sin olivas) Lomo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas) Fruta
29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso) Filete de merluza al caldo corto Fruta	30 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO , atún Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta	31 Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave con conchitas Jamoncito de pollo al horno con patatas asadas Yogur desnatado		

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

CONSUMIR PESCADO SOSTENIBLE:
BUENO PARA TI,
BUENO PARA EL MAR
 El pescado es un alimento principal en nuestra Dieta Mediterránea.
 Es nuestra responsabilidad ayudar a recuperar los recursos del mar, eligiendo alimentos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente:
 -Compra pescado de temporada
 -Asegúrate que cumple los requisitos de pesca sostenible, lee la etiqueta.
 Actuar desde el plato de manera responsable es nuestro objetivo, ¿te sumas al reto?

