

OCTUBRE 2019

OVOLACTOVEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>Ensalada de pasta <small>(hortalizas y olivas)</small></p> <p>Coliflor al pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>2</p> <p><i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, olivas</i></p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Arroz de otoño con setas y calabaza</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa minestrone con fideos <small>(sopa de verduras)</small></p> <p>Berenjena rellena gratinada con guarnición de JUDÍAS VERDES ECO <small>(con arroz, hortalizas y queso)</small></p> <p>Fruta</p>
<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y calabacín</p> <p>Tempura de verduras <small>(rebozado casero)</small></p> <p>Fruta</p>	<p>8</p> <p><i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECO</i></p> <p>Crema de brócoli con PICATOSTES INTEGRALES</p> <p>Pisto de verduras con guarnición de arroz <small>(con tomate y hortalizas)</small></p> <p>Fruta</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas de la huerta <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Calabacín rebozado <small>(rebozado casero)</small></p> <p>Fruta</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo <small>(con lechuga, tomate y zanahoria)</small></p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Fruta y helado</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Varitas de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Garbanzos a la jardinera <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa juliana con fideos <small>(sopa de verduras)</small></p> <p>Calabacín relleno gratinado con guarnición de ZANAHORIA ECO <small>(con arroz, hortalizas y queso)</small></p> <p>Fruta</p>	<p>17</p> <p><i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO</i></p> <p>Arroz meloso con verduras</p> <p>Tomate a la provenzal <small>(con especias)</small></p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa de falafel lionesa <small>(de garbanzos, hortalizas y especias; al horno con salsa de cebolla)</small></p> <p>Fruta</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta</p>	<p>22</p> <p>Ensaladilla rusa <small>(con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo y mayonesa)(sin atún)</small></p> <p>Espirales salteadas con hortalizas</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p>Crema de calabaza al aroma de nuez moscada</p> <p>Menestra de verdura rehogadas con guarnición de cuscús</p> <p>Fruta</p>	<p>24</p> <p><i>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa</i></p> <p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>GUISANTES ECO salteados</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p><i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO</i></p> <p>Fabada vegetal <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Revuelto de calabacín y queso</p> <p>Fruta</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES INTEGRALES napolitana <small>(con tomate y hortalizas)</small></p> <p>Orly de verduras con salsa tártara casera <small>(rebozado casero)</small></p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda</p> <p>Arroz a la cubana <small>(con tomate)</small></p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de garbanzos <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Pizza vegetal <small>(con tomate y queso)</small></p> <p>Batido multifrutas</p>	<p>31</p> <p><i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO</i></p> <p>Sopa minestrone con letras <small>(sopa de verduras)</small></p> <p>Pimiento relleno gratinado con guarnición de patata y boniato <small>(con arroz, hortalizas y queso)</small></p> <p>Fruta</p>	

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

IRCO

Alimentando el futuro.



Enpresa Registrada ER-1904/2005