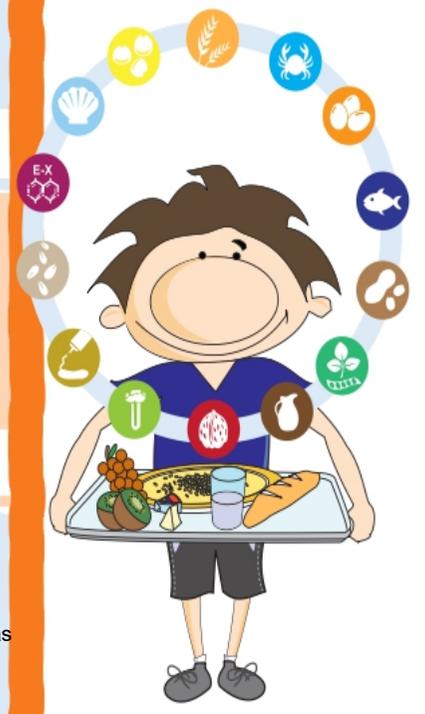


NOVIEMBRE

SIN GLUTEN
 ***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con carbonara permitida Merluza al horno con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo**	6 Tomate y queso Arroz milanese Rape en salsa permitida con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa permitida plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Alubias con verduras Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Pavo en salsa permitida con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà (pasta sin gluten) con verduras Tortilla francesa con berenjena Yogur natural**	13 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con pasta sin gluten Panini sin gluten con ingredientes permitidos Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada completa con aguacate y granada Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura (maizena) con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa permitida Merluza al horno con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Guiso de verduras y arroz Tortilla francesa con queso fresco Lácteo**	20 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Pescado enharinado (maizena) Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Longanizas** con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con embutido permitido Tortilla de espinacas y queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa de cocido con pasta sin gluten Pizza sin gluten ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Tosta sin gluten de queso y tomate Arroz con embutidos permitidos Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Lomo a la plancha con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta sin gluten a la italiana Gallineta en salsa permitida Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

APLV
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con tomate y champiñones Merluza al horno con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Fruta	6 Tomate con orégano Arroz milanese Rape en salsa permitida con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa permitida plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Pavo en salsa permitida con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Fruta	13 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Panini con ingredientes permitidos Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada permitida Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa permitida (sin lácteos) Merluza al horno con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con jamón* Fruta	20 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Pescado enharinado Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Pollo a la plancha con patata Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con magro** Tortilla de espinacas con tomate Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Tosta de jamón cocido y tomate Arroz con embutidos permitidos Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos (sin lácteos) Pollo al horno con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta a la italiana (sin lácteos) Gallineta en salsa permitida Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

SIN FRUTOS SECOS
 ***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada permitida Pasta con carbonara permitida Merluza al horno con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO permitida Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz milanese Rape en salsa permitida con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO permitida Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa permitida plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO permitida Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada permitida Guiso de patata y sepia con verduras Pavo en salsa permitida con arroz Fruta	12 Ensalada permitida Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada permitida Sopa de ave Panini con ingredientes permitidos Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada completa con aguacate y granada Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO permitida Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura casera con patatas Fruta
	18 Ensalada permitida Macarrones integrales con boloñesa permitida Merluza al horno con verduras Fruta	19 Ensalada permitida Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO permitida Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada permitida Arroz a la cubana Pescado enharinado Fruta	22 Ensalada ECO permitida Lentejas con verduras P/ECO Longanizas** con parmentier Fruta
	25 Ensalada permitida Patatas a la riojana con embutido permitido Tortilla de espinacas con queso Fruta	26 Ensalada ECO permitida Sopa de ave Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada permitida Tosta de queso y tomate Arroz con embutidos permitidos Fruta ECO	28 Ensalada permitida Crema de porotos y queso Lomo a la plancha con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO permitida Pasta italiana Gallineta en salsa permitida Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

SIN FRUTOS SECOS + CALABAZA
*****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada permitida Pasta con carbonara permitida Merluza al horno con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO permitida Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz milanese Rape en salsa permitida con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO permitida Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa permitida plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO permitida Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada permitida Guiso de patata y sepia con verduras Pavo en salsa permitida con arroz Fruta	12 Ensalada permitida Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada permitida Sopa de ave Panini con ingredientes permitidos Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada completa con aguacate y granada Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO permitida Crema de verduras* Pescado en tempura casera con patatas Fruta
	18 Ensalada permitida Macarrones integrales con boloñesa permitida Merluza al horno con verduras Fruta	19 Ensalada permitida Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO permitida Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada permitida Arroz a la cubana Pescado enharinado Fruta	22 Ensalada ECO permitida Lentejas con verduras P/ECO Longanizas** con parmentier Fruta
	25 Ensalada permitida Patatas a la riojana con embutido permitido Tortilla de espinacas con queso Fruta	26 Ensalada ECO permitida Sopa de ave Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada permitida Tosta de queso y tomate Arroz con embutidos permitidos Fruta ECO	28 Ensalada permitida Crema de porotos y queso Lomo a la plancha con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO permitida Pasta italiana Gallineta en salsa permitida Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

SIN PESCADO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Pasta con carbonara permitida Lomo a la plancha con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz milanese Tortilla francesa con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Pavo al curry con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Panini con ingredientes permitidos Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada completa con aguacate y granada Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Tortilla francesa con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa Pavo a la plancha con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Came enharinada Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Longanizas** con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con embutido permitido Tortilla de espinacas con queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa de cocido Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Croquetas permitidas Arroz rossejat Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Lomo a la plancha con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta italiana Tortilla con verduras Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

SIN MARISCO
 ***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara permitida Merluza** al horno con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz milanese Rape** en salsa permitida con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guisado de verduras y patata Pavo en salsa permitida con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Panini con ingredientes permitidos Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada completa con aguacate y granada Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura casera con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa Merluza** al horno con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas * Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Pescado** enharinado Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Longanizas** con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con embutido permitido Tortilla de espinacas y queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa de cocido Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Croquetas permitidas Arroz con embutidos permitidos Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Lomo a la plancha con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta italiana Gallineta** en salsa de verduras Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

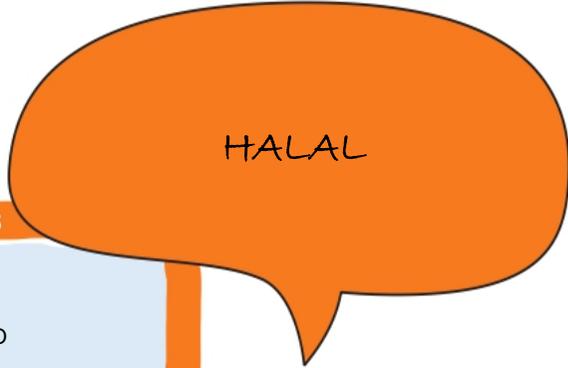


	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Espaguetis con jamón cocido y especias Merluza al horno con patatas Fruta permitida	5 Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Arroz blanco con aceite y orégano Rape horno con zanahoria Fruta permitida	7 Crema de calabacín Magro plancha con patatas Fruta ECO permitida	8 Hervido de patata y zanahoria Tortilla francesa con samfaina Fruta permitida
	11 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con arroz Fruta permitida	12 Pasta blanca con hierbas provenzales y aceite Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Sopa de ave Panini con ingredientes permitidos Fruta ECO permitida	14 Rulito de jamón york y queso Arroz con pollo Fruta permitida	15 Crema de calabaza Bacalao al horno con calabacín Fruta permitida
	18 Pasta blanca con aceite y orégano Merluza al horno con berenjenas Fruta permitida	19 Patata hervida con aceite y especias Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta ECO permitida	21 Arroz blanco con jamón cocido Pescado horno Fruta permitida	22 Jamón york y queso fresco Pollo a la plancha con patata Fruta permitida
	25 Patatas hervidas con aceite y especias Tortilla francesa con queso Fruta permitida	26 Sopa de ave Pollo a la plancha con calabacín Fruta permitida	27 Rulito de jamón cocido y queso fresco Arroz con pollo Fruta ECO permitida	28 Crema de calabacín Pollo al horno con patatas Fruta permitida	29 Macarrones con aceite y jamón cocido Gallineta a la plancha con calabacín Fruta ECO permitida

Comida



NOVIEMBRE



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con nata y champiñones Suprema de merluza con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz con verduras Rape en salsa con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa de pollo halal plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Pollo halal al curry con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Quesadilla vegetal Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada permitida Paella de pollo halal Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal Merluza a la provenzal con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal Pollo halal al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Pescadilla a la andaluza con salsa tártara casera Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Longanizas de pollo halal con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras y legumbres Tortilla de espinacas y queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Croquetas de pescado Arroz vegetal Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Pollo halal al horno con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta italiana Gallineta a la marinera Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

SIN CERDO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con nata y champiñones Suprema de merluza con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz con verduras Rape en salsa con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa de pollo plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Pavo al curry con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Quesadilla vegetal Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada permitida Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal Merluza a la provenzal con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Pescadilla a la andaluza con salsa tártara casera Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Longanizas de pollo con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras y legumbres Tortilla de espinacas y queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Croquetas de pescado Arroz vegetal Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Pollo al horno con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta italiana Gallineta a la marinera Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

HALAL, SIN SOPA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con nata y champiñones Suprema de merluza con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz con verduras Rape en salsa con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa de pollo halal plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Pollo halal al curry con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Quesadilla vegetal Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada permitida Paella de pollo halal Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal Merluza a la provenzal con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Pollo halal al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Pescadilla a la andaluza con salsa tártara casera Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Longanizas de pollo halal con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras y legumbres Tortilla de espinacas y queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Crema de verduras Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Croquetas de pescado Arroz vegetal Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Pollo halal al horno con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta italiana Gallineta a la marinera Fruta ECO

Comida

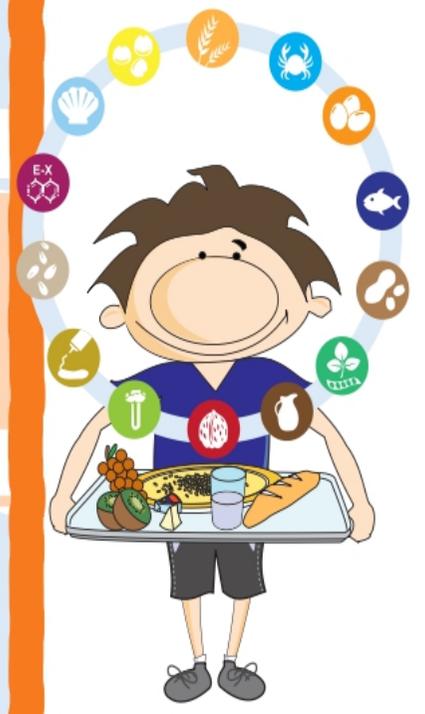


NOVIEMBRE

OVOLACTOVEGETARIANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con nata y champiñones Bocadito vegetal con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Hamburguesa de legumbres con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz con verduras Tortilla francesa con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa vegetal con patatas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guisado de verduras y patata Curry de verduras con soja texturizada Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Quesadilla vegetal Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada permitida Paella de verduras y legumbres Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Empanado vegano con samfaina Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal Soja texturizada con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal Hamburguesa de legumbres con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Falafel de garbanzos Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Salchichas veganas con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras y legumbres Tortilla de espinacas con queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Croquetas veganas Arroz vegetal Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Milhojas de berenjena con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta a la italiana Tortilla con verduras Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

VEGANO, SIN CHAMPIÑONES

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con tomate Bocadito vegetal con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Hamburguesa de legumbres con mazorca Yogur vegetal	6 Tomate con orégano Arroz con verduras Tortilla (harina de garbanzos) con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa vegetal con patatas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla (harina de garbanzos) de samfaina Fruta
Comida	11 Ensalada fresca de temporada Guisado de verduras y patata Curry de verduras con soja texturizada Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla (harina de garbanzos) con berenjena Yogur vegetal	13 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Quesadilla vegetal Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada permitida Paella de verduras y legumbres Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Empanado vegano con samfaina Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal (sin lácteos) Soja texturizada con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla (harina de garbanzos) con verduras Yogur vegetal	20 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal Hamburguesa de legumbres con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate Falafel de garbanzos Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Salchichas veganas con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras y legumbres Tortilla vegana (harina de garbanzos) de espinacas con tomate Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Croquetas veganas Arroz vegetal Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos (sin lácteos) Milhojas de berenjena con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta a la italiana (sin lácteos) Tortilla (harina de garbanzos) con verduras Fruta ECO



NOVIEMBRE

"OVOLACTOVEGETARIAN A" CON PESCADO (SIN CARNE)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con nata y champiñones Suprema de merluza con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Hamburguesa de legumbres con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz con verduras Rape en salsa con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa vegetal con patatas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Curry de verduras con soja texturizada Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Quesadilla vegetal Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada permitida Paella de verduras y legumbres Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal Merluza a la provenzal con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal con verduras Hamburguesa de legumbres con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Pescadilla a la andaluza con salsa tártara casera Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Salchichas veganas con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras y legumbres Tortilla de espinacas y queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Croquetas de pescado Arroz vegetal Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Milhojas de berenjena con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta italiana Gallineta a la marinera Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

HALAL, SIN PESCADO, MARISCO

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con nata y champiñones Bocadito vegetal con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz con verduras Tortilla francesa con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa de pollo halal plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guisado de verduras y patata Pollo halal al curry con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Quesadilla vegetal Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada permitida Paella de pollo halal Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Empanado vegano con samfaina Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal Soja texturizada con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal Pollo halal al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Falafel de garbanzos Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Longanizas de pollo halal con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras y legumbres Tortilla de espinacas y queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa vegetal Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Croquetas veganas Arroz vegetal Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Pollo halal al horno con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta italiana Tortilla con verduras Fruta ECO

Comida



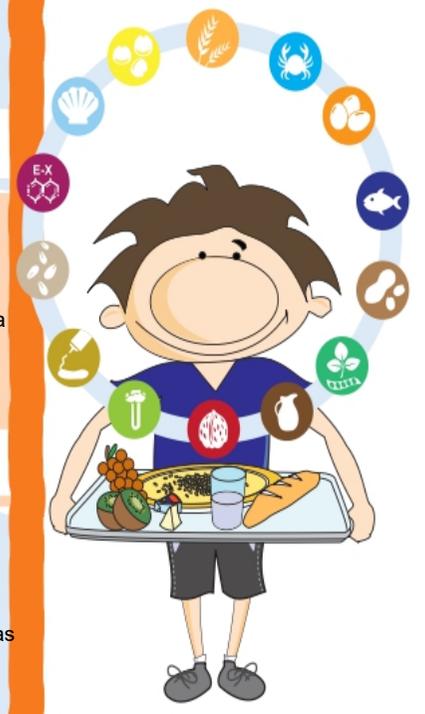
El servicio de diseño de menús y la elaboración y distribución de comidas empresariales, en frío y en caliente, para colectividades desde octubre 2017.

NOVIEMBRE

SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, SÉSAMO
****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con carbonara permitida Merluza al horno con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz milanese Rape en salsa con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa permitida plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla (harina de garbanzos) de samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Pavo en salsa permitida con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà (pasta especial) con verduras y soja Tortilla (harina de garbanzos) con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido pasta especial Panini con ingredientes permitidos Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada completa con aguacate y granada Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura (sin huevo) con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa permitida Merluza al horno con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla (harina de garbanzos) con queso Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave con pasta especial Pollo al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate Pescado enharinado (sin huevo) Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Longanizas** con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con embutido permitido Tortilla (harina de garbanzos) de espinacas con queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa de cocido pasta especial Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Tosta de queso y tomate Arroz con embutidos permitidos Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Lomo a la plancha con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta especial a la italiana Gallineta en salsa permitida Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

HIPOCALÓRICA -
HIPERCOLESTEROLEMIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con tomate y champiñones Merluza al horno con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz milanese Rape horno con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa plancha con patatas asadas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Pavo a la plancha con arrox Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Quesadilla de york, queso, rúcula y mahonesa Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada permitida Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado al horno con samfaina Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa Merluza al horno con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate Pescado horno Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Pollo a la plancha con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas con verduras y legumbres Tortilla de espinacas y queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Rulito de jamón cocido y queso fresco Arroz vegetal Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Pollo al horno con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta italiana Gallineta a la plancha con verduras Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

SIN TERNERA
 ***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara Suprema de merluza con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz milanese Rape en salsa con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa permitida plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Pavo al curry con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Quesadilla de york, queso, rúcula y mahonesa Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada completa con aguacate y granada Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa permitida Merluza a la provenzal con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Pescadilla a la andaluza con salsa tártara casera Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Longanizas* con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con chorizo Tortilla de espinacas con queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Croquetas permitidas Arroz rossejat Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Lomo a la plancha con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta a la italiana Gallineta a la marinera Fruta ECO

Comida



NOVIEMBRE

SIN TORTILLA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara Suprema de merluza con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz milanese Rape en salsa con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Pavo al curry con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Quesadilla de york, queso, rúcula y mahonesa Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada completa con aguacate y granada Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa Merluza a la provenzal con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Olleta ilicitana vegetal Quesadilla de jamón y queso Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Pescadilla a la andaluza con salsa tártara casera Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Lentejas con verduras P/ECO Longanizas con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con chorizo Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa de cocido Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Surtido de croquetas Arroz rossejat Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Lomo a la plancha con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta a la italiana Gallineta a la marinera Fruta ECO

Comida



El servicio de diseño de menús y la elaboración y distribución de comidas preparadas, en frío y en caliente, para colectividades desde octubre 2017.

NOVIEMBRE

SIN LENTEJAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara Suprema de merluza con brócoli Fruta	5 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con espinacas Pollo al horno con mazorca Lácteo	6 Tomate y queso Arroz milanese Rape en salsa con zanahoria Fruta	7 Ensalada ECO de temporada Crema de guisantes y zanahoria Hamburguesa plancha con patatas fritas Fruta ECO	8 Ensalada ECO de temporada Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con samfaina Fruta
	11 Ensalada fresca de temporada Guiso de patata y sepia con verduras Pavo al curry con arroz Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Fideuà con verduras y soja Tortilla francesa con berenjena Yogur natural	13 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Quesadilla de york, queso, rúcula y mahonesa Fruta ECO	14 Hummus de chirivía Ensalada completa con aguacate y granada Paella de pollo Fruta	15 Ensalada ECO de temporada Crema de alubias y calabaza Pescado en tempura con patatas Fruta
	18 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa Merluza a la provenzal con verduras Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Guiso de verduras y arroz Tortilla francesa con queso fresco Lácteo	20 Ensalada ECO de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta ECO	21 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Pescadilla a la andaluza con salsa tártara casera Fruta	22 Ensalada ECO de temporada Garbanzos con verduras Longanizas con parmentier Fruta
	25 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana con chorizo Tortilla de espinacas con queso Fruta	26 Ensalada ECO de temporada Sopa de cocido Pizza ingredientes permitidos Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Surtido de croquetas Arroz rossejat Fruta ECO	28 Ensalada fresca de temporada Crema de porotos y queso Lomo a la plancha con patatas Postre permitido	29 Ensalada ECO de temporada Pasta italiana Gallineta a la marinera Fruta ECO

Comida





NOVIEMBRE

GUIDE MENU K
 * Add fruit to dessert whenever there is: grapes, blueberries, figs, watermelon or strawberry
 Never: ketchup, ham, cheese, mayonnaise, kiwi

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1 FESTIVO
	4 Ensalada de lechuga iceberg y pepino/Palitos de pimiento rojo Yogur de frutas y fruta*	5 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Yogur de frutas y fruta*	6 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Yogur de frutas y fruta*	7 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Yogur de frutas y fruta*	8 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Yogur de frutas y fruta*
Comida	11 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks White rice Yogur de frutas y fruta*	12 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Chicken soup with short noodles Yogur de frutas y fruta*	13 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Tomato pasta (no cheese) Yogur de frutas y fruta*	14 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks PIZZERO: Pizza margarita Yogur de frutas y fruta*	15 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks White rice Yogur de frutas y fruta*
	18 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Cream potato soup Yogur de frutas y fruta*	19 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Pasta with tomato Yogur de frutas y fruta*	20 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Chicken soup with short noodles Yogur de frutas y fruta*	21 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks White rice Yogur de frutas y fruta*	22 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Lentils soup (no chorizo) Yogur de frutas y fruta*
	25 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Cream potato soup Yogur de frutas y fruta*	26 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Pizza ingredientes permitidos Yogur de frutas y fruta*	27 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks White rice Yogur de frutas y fruta*	28 Iceberg-cucumber salad/red pepper sticks Yogur de frutas y fruta*	29

