

**MENÚ OCTUBRE 20**  
COCINA

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|---|--|---|---|--|
| 5<br>Pan- Lechuga, tomate, carliota, pasas, pipas<br>Arroz de puchero<br>Huevos rotos con patatas<br>Fruta  | 6<br>Pan-Lechuga, tomate, cebollita tierna, olivas<br>Alubias pintas<br>Lomo a la plancha con tomate y hortalizas asadas Eco<br>Mousse de yogurt | 7<br>Pan- Frutos secos<br>Pasta integral gratinada (champi, espinacas, panceta, tomate)<br>Pescado fresco a la madrileña con ensalada<br>Fruta      | 8<br>Pan- Lechuga, tomate, pasas, canónigos, nueces,<br>Hervido valenciano o crema<br>Pollo al horno con manzana y palomitas de maíz<br>Fruta Eco | 9<br>Fruta<br><br><b>FIESTA</b>  |
| 12<br><b>FIESTA</b>   | 13<br>Pan- Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas verdes<br>Caracolas al pesto Rosso<br>Tortilla de calabacín con queso manchego<br>Fruta        | 14<br>Pan-Lechuga, repollo, soja, tomate, carliota<br>Sopa maravilla<br>Came empanada con pisto<br>Fruta Eco  | 15<br>Pan integral- Lechuga, queso, tomate, maíz, cebolla<br>Paella de verduras<br>Merluza a la plancha con quarnición<br>Yogurt                  | 16<br>Pan-Lechuga, tomate, pepino y zanahoria<br><b>Potaje de garbanzo Eco</b> (Garbanzos y verduras Eco)<br>Pavo con salsa de champiñones y patatas<br>Fruta              |
| 19<br>MEAT FREE MONDAY<br>Pan- Paté de zanahoria con nachos<br>Macarrones boloñesa vegetal (soja texturizada)<br>Tortilla de berenjena con gajos de tomate<br>Fruta | 20<br>Pan integral- Frutos secos<br>Lentejas con verduras<br>Calamar andaluz con salsa tártara y ensalada<br>Fruta                               | 21<br>Pan-Lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de cocido</b> (pasta y verduras eco)<br>Albóndigas en salsa y patatas<br>Danonino | 22<br>Pan- Lechuga, tomate, olivas y sardinillas<br>Arroz "en fesols i naps"<br>Carbonero Orloff con champiñones<br><b>Fruta eco</b>              | 23<br>DÍA JUAN LLORCA<br>Pan-Ensalada de espinacas frescas, pasas, zanahoria y chervy<br>Crema de maíz con tostones<br>Pollo al limón con Cous-Cous<br>Fruta               |
| 26<br>Escarola, tomate, tiranada, nueces y zanahoria<br>Pan integral<br>Sopa de marisco<br>Hamburguesa artesana con atos de cebolla<br>Fruta                        | 27<br>Pan-Frutos secos<br>Tallarines a la provenzal (Champi, hierbas provenzal, tomate, queso)<br>Salmón Orly y Ensalada Eco<br>Yogurt           | 28<br>Pan-Lechuga, tomate, manzana, cacahuetes, carliota<br>Arroz al horno<br>Tortilla francesa con queso<br>Fruta eco                              | 29<br>Pan-Lechuga, tomate, maíz, olivas, cebolla<br>Fabada vegetal<br>Merluza al horno con salsa Mary con Patatas Eco<br>Fruta                    | 30<br>DÍA HALLOWEEN<br>Ensalada mostrosa<br>Caldero terrorífico (Crema de calabaza)<br>Dedos sangrientos (lágrimas pollo con ketchup) mazorcas de maíz<br>Tarta cementerio |