

BASAL

NOMBRE COLE

oct-25



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Arroz integral tres delicias (huevo y verduras) con salsa de soja Merluza jugosa con salsa tártara ligera Guarnición: ensalada Fruta de temporada	2 Ensalada templada de garbanzos con caballa y verduras asadas Pizza margarita Guarnición: tosta de baba ganoush Fruta de temporada	3 Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Pavo al curry suave con cous cous Guarnición: ensalada Yogur natural sin azúcar
6	7	8 - Jornada gastronómica valenciana	9	10
Patatas a la importancia con verduras Lomo de cerdo (cinta) en salsa Guarnición: edamame Fruta de temporada	Alubias estofadas mar y montaña (con sepia) Tortilla de queso Guarnición: tomate aliñado con albahaca Fruta ecológica	Arroz al horno Titaina valenciana del Cabanyal (atún) con lascas de pan integral tostado Guarnición: ensalada Horchata	FESTIVO	
13	14	15	16	17
Arroz a banda Hummus cremoso con un toque de miel y queso feta, acompañado de nachos Guarnición: ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras ECO Ternera en salsa Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada	Espaguetis integrales con salsa de zanahoria y cúrcuma Bacalao en salsa de pimiento Guarnición: ensalada Yogur	Crema bretona de alubias blancas y puerro Huevos rotos con jamón serrano y tostas de pan horneado Guarnición: ensalada Fruta de temporada	Gratinado suave de coliflor y patata con bechamel Pollo a l'ast Guarnición: pimientos confitados Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Fideuà Quiche de verduras y tofu Guarnición: ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza ECO Ricochef bowl: Pollo marinado, quinoa, patatas, brócoli, manzana y salsa de ciruela Guarnición: ensalada de aguacate y pico de gallo Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con chorizo Huevos rellenos de ensaladilla Guarnición: ensalada Fruta de temporada	Tricolor de verduras Arroz con secreto de cerdo Guarnición: ensalada ecológica Yogur natural	Lentejas a la jardinera Salmón al horno con hierbas y limón Guarnición: bastones de boniato Fruta de temporada
27	28	29	30	31
Hervido valenciano Pollo karaage (pollo crujiente japonés horneado) Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Guarnición: ensalada Fruta ecológica	Crema suave de calabacín y puerro Macarrones integrales con boloñesa de lentejas Guarnición: ensalada Fruta de temporada	Paella valenciana Calamares en salsa de tomate Guarnición: ensalada Fruta de temporada	¡A las bravas! (patatas, salsa brava suave casera, mahonesa y pimentón dulce) Albóndigas en salsa jardinera Guarnición: snack de garbanzos especiados Fruta de temporada