



OCTUBRE

SIN GLUTEN

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Solomillo al horno con arroz Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de secreto y setas Merluza al horno con patatas panadera Yogur**	3 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a los 4 quesos Tortilla de patatas con jamón Fruta ECO
6 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa permitida y queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza sin gluten permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur**	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas permitidas con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de zanahoria Tortilla francesa con pavo** y queso Fruta	15 Hummus permitido Ensalada campera Arroz a la milanesa Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta sin gluten con salsa boloñesa permitida Merluza horno con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres permitidas Pollo al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a los 4 quesos Abadejo a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo en salsa permitida con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de cocido con pasta sin gluten Jamoncitos de pollo Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz al horno* Pescado enharinado (maizena) con zanahoria Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa permitida con pan sin gluten y patatas Fruta
27 Ensalada fresca de temporada Crema de zanahoria Lomo en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta sin gluten a la italiana con atún Tortilla de patatas con jamón Fruta	31 Hummus permitido Arroz tres delicias Albóndigas permitidas en salsa con puré de patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

APLV

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Solomillo** al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de magro** y setas Merluza al horno con patatas panadera Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de tomate (sin lácteos) Tortilla de patatas con jamón Fruta ECO
	6 Ensalada fresca de temporada Macarrones con boloñesa permitida (sin lácteos) Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Fruta	9 FESTIVO	10 FESTIVO
	13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Merluza en salsa permitida con berenjena Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas Tortilla francesa con pavo Fruta	15 Hummus permitido Ensalada campera Arroz a la milanesa Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta con salsa boloñesa permitida (sin lácteos) Merluza horno con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo al horno con mazorca Yogur
	20 Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de tomate (sin lácteos) Abadejo a la vizcaína** Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo en salsa permitida con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de ave Jamoncitos de pollo Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz al horno* Pescado enharinado casero con zanahoria Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Lomo** a la plancha con patatas Fruta
	27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Lomo** en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana (sin lácteos) Tortilla de patatas con jamón Fruta	31 Hummus permitido Arroz tres delicias** Magro** en salsa con puré de calabaza Postre permitido





OCTUBRE

SIN LACTOSA
***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Solomillo** al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de magro** y setas Merluza al horno con patatas panadera Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de tomate (sin lácteos) Tortilla de patatas con jamón Fruta ECO
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones con boloñesa permitida (sin lácteos) Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Fruta	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Merluza en salsa permitida con berenjena Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas Tortilla francesa con pavo Fruta	15 Hummus permitido Ensalada campera Arroz a la milanesa Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta con salsa boloñesa permitida (sin lácteos) Merluza horno con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de tomate (sin lácteos) Abadejo a la vizcaína** Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo en salsa permitida con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de ave Jamoncitos de pollo Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz al horno* Pescado enharinado casero con zanahoria Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Lomo** a la plancha con patatas Fruta
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Lomo** en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana (sin lácteos) Tortilla de patatas con jamón Fruta	31 Hummus permitido Arroz tres delicias** Magro** en salsa con puré de calabaza Postre permitido

Comida





OCTUBRE

SIN FRUTOS SECOS

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada permitida Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de secreto y setas Merluza al horno con patatas panadera Yogur	3 Ensalada permitida Espaguetis con salsa de queso permitida Tortilla de patatas con jamón Fruta ECO
6 Ensalada permitida Macarrones con boloñesa permitida y queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada permitida Puré de verduras Longanizas permitidas con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada permitida Lentejas estofadas con chorizo** Tortilla francesa con pavo y queso Fruta	15 Hummus permitido Ensalada campera Arroz a la milanesea Fruta	16 Ensalada permitida Pasta con salsa boloñesa permitida Merluza horno con guisantes Fruta	17 Ensalada permitida Crema de legumbres Pollo al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada permitida Caracolas con salsa de queso permitida Abadejo al horno Fruta	21 Ensalada permitida Crema de guisantes Pavo en salsa permitida con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de ave Jamoncitos de pollo** Fruta	23 Ensalada permitida Arroz al horno* Pescado enharinado casero con zanahoria Fruta	24 Ensalada permitida Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa permitida con patatas Fruta
27 Ensalada permitida Lentejas con verduras de temporada Lomo en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada permitida Arroz a la cubana** Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún Tortilla de patatas con jamón Fruta	31 Hummus permitido Arroz tres delicias** Albóndigas permitidas en salsa con puré de patatas Postre permitido





OCTUBRE

SIN FRUTOS SECOS,
CALABAZA

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada permitida Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de secreto y setas Merluza al horno con patatas panadera Yogur	3 Ensalada permitida Espaguetis con salsa de queso permitida Tortilla de patatas con jamón Fruta ECO
6 Ensalada permitida Macarrones con boloñesa permitida y queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada permitida Puré de verduras Longanizas permitidas con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada permitida Lentejas estofadas con chorizo** Tortilla francesa con pavo y queso Fruta	15 Hummus permitido Ensalada campera Arroz a la milanesea Fruta	16 Ensalada permitida Pasta con salsa boloñesa permitida Merluza horno con guisantes Fruta	17 Ensalada permitida Crema de legumbres* Pollo al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada permitida Caracolas con salsa de queso permitida Abadejo al horno Fruta	21 Ensalada permitida Crema de guisantes Pavo en salsa permitida con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de ave Jamonicitos de pollo** Fruta	23 Ensalada permitida Arroz al horno* Pescado enharinado casero con zanahoria Fruta	24 Ensalada permitida Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa permitida con patatas Fruta
27 Ensalada permitida Lentejas con verduras de temporada Lomo en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada permitida Arroz a la cubana** Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún Tortilla de patatas con jamón Fruta	31 Hummus permitido Arroz tres delicias** Albóndigas permitidas en salsa con puré de patatas Postre permitido





OCTUBRE

SIN PESCADO

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de secreto y setas Hamburguesa permitida a la plancha* con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de quesos Tortilla de patatas con jamón Fruta ECO
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones con boloñesa permitida y queso Albóndigas permitidas en salsa Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas permitidas con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas con chorizo** Tortilla francesa con pavo y queso Fruta	15 Hummus permitido Ensalada campera permitida Arroz a la milanese Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Canelones gratinados*** Revuelto de patatas con chistorra Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Nuggets de pollo Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo al curry con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de cocido Jamoncitos de pollo Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz al horno Revuelto de ajos tiernos Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa permitida con patatas Fruta
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Lomo en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana** Longanizas a la plancha con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con queso Tortilla de patatas con jamón Fruta	31 Hummus permitido Arroz con verduras Albóndigas permitidas en salsa con puré de patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

SIN MARISCO
***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de secreto y setas Merluza** al horno con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de quesos Tortilla de patatas con jamón Fruta ECO
	6 Ensalada fresca de temporada Macarrones con boloñesa permitida y queso Bacalao** al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
	13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas plancha con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas con chorizo** Tortilla francesa con pavo y queso Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera Arroz a la milanesa Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Canelones gratinados Merluza** horno con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo al horno con mazorca Yogur
	20 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Abadejo** a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo al curry con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de cocido Jamoncitos de pollo Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz al horno Revuelto de ajos tiernos Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa con patatas Fruta
	27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Lomo en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza** en salsa mery con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con chorizo Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún** y queso Tortilla de patatas con jamón Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Albóndigas en salsa con puré de patatas Postre permitido



OCTUBRE

GASTROINTESTINAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Patata asada Solomillo al horno con cous cous Fruta permitida	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz con pollo Merluza al horno con patatas panadera Yogur	3 Espaguetis con aceite y jamón cocido Tortilla francesa con queso fresco Fruta permitida
	6 Pasta blanca con aceite y orégano Bacalao al horno con zanahoria Fruta permitida	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Tortilla francesa Fruta permitida	8 Ensalada fresca de temporada ECO Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
	13 Puré de verduras Merluza al horno con patatas panadera Fruta permitida	14 Crema de zanahoria Tortilla francesa con pavo y queso Fruta permitida	15 Patata hervida Arroz blanco con york Fruta	16 Pasta blanca con aceite y york Merluza horno con guisantes Fruta permitida	17 Crema de calabacín Pollo al horno con mazorca Yogur
	20 Caracolas con aceite y jamón cocido Abadejo a la vizcaína con berenjena Fruta permitida	21 Crema de guisantes Pavo a la plancha con arroz Yogur	22 Sopa de ave Pollo a la plancha con patata hervida Fruta	23 Arroz blanco con york Revuelto de huevo Fruta permitida	24 Patata asada Lomo a la plancha con patatas Fruta permitida
	27 Crema de zanahoria Lomo en salsa permitida con patatas Fruta permitida	28 Arroz con huevo duro Merluza a la plancha con judías verdes Fruta permitida	29 Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno con berenjena Fruta permitida	30 Pasta con aceite y jamón cocido Tortilla francesa con patatas Fruta permitida	31 Arroz blanco con york Merluza horno con puré de patatas Postre permitido





OCTUBRE

SIN CERDO

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Pollo al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de verduras y setas Merluza a la provenzal con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de quesos Tortilla de patatas con queso Fruta ECO
	6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa vegetal con queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
	13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas de pollo con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera Arroz con verduras Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta con salsa boloñesa vegetal Rodaja de merluza con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo al horno con mazorca Yogur
	20 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Abadejo a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo al curry con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de ave Albóndigas de bacalao Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz con verduras Capricho de calamar con zanahoria Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa de pollo con patatas Fruta
	27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Pollo en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún Tortilla de patatas con queso Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Albóndigas de pollo en salsa con puré de patatas Postre permitido





OCTUBRE

HALAL, SIN SOPA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Pollo halal al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de verduras y setas Merluza a la provenzal con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de quesos Tortilla de patatas con queso Fruta ECO
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa vegetal con queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo halal al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas de pollo halal con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera Arroz con verduras Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta con salsa boloñesa vegetal Merluza horno con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo halal al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Abadejo a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pollo halal al curry con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Verduras salteadas Pollo halal a la plancha Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz con verduras Capricho de calamar con zanahoria Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa de pollo halal con patatas Fruta
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Pollo halal en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo halal al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún Tortilla de patatas con queso Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Albóndigas de pollo halal en salsa con puré de patatas Postre permitido

Comida



OCTUBRE

VEGANO, SIN
CHAMPIÑONES

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Tofu con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de verduras Hamburguesa vegana con patatas panadera Yogur vegetal	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de tomate Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con verduras Fruta ECO
	6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa vegetal (sin lácteos) Albóndigas veganas con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Falafel con calabacín Yogur vegetal	9 FESTIVO	10 FESTIVO
	13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas veganas con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas Tortilla (harina de garbanzos) con verduras Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera permitida Arroz con verduras Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta con salsa boloñesa vegetal Tortilla vegana con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Empanado vegano con mazorca Yogur vegetal
	20 Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de tomate Tortilla de harina de garbanzos de patatas con pisto Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Curry de legumbres con arroz Yogur vegetal	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa vegetal Albóndigas veganas con patatas al pimentón Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz con verduras Tortilla (harina de garbanzos) de ajos tiernos Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa vegana con patatas Fruta
	27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Longanizas veganas con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Escalope de berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana (sin lácteos) Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con verduras Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Albóndigas vegetales en salsa con puré de patatas Postre permitido





OCTUBRE

SIN CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Bacalao al pil pil Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de verduras y setas Merluza a la provenzal con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de quesos Tortilla de patatas con queso Fruta ECO
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa vegetal con queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Falafel con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas veganas con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera Arroz con verduras Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta con salsa boloñesa vegetal Rodaja de merluza con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Merluza a la plancha con mazorca Yogur
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Abadejo a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Curry de legumbres con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa vegetal Albóndigas de bacalao Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz con verduras Capricho de calamar con zanahoria Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa vegana con patatas Fruta
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Suprema de merluza con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Escalope de berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún Tortilla de patatas con queso Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Albóndigas vegetales en salsa con puré de patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

HALAL, SIN PESCADO,
MARISCO

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Pollo halal al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de verduras y setas Hamburguesa de pollo halal con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de quesos Tortilla de patatas con queso Fruta ECO
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa vegetal con queso Albóndigas veganas con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo halal al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas de pollo halal con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera permitida Arroz con verduras Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta con salsa boloñesa vegetal Revuelto de patatas con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo halal al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Tortilla de patatas con pisto Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Curry de legumbres con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa vegetal Pollo halal a la plancha Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz con verduras Revuelto de ajos tiernos Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa de pollo halal con patatas Fruta
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Pollo halal en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Longanizas de pollo halal con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo halal al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con queso Tortilla de patatas con queso Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Albóndigas de pollo halal en salsa con puré de patatas Postre permitido

Comida



OCTUBRE

SIN HUEVO, FRUTOS
SECOS, SÉSAMO

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de secreto y setas Merluza al horno con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de queso per mitida Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con jamón Fruta ECO
	6 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la boloñesa permitida y queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
	13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas permitidas con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas con chorizo** Magro con tomate Fruta	15 Hummus permitido Ensalada campera permitida Arroz a la milanesa Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta especial con salsa boloñesa permitida Merluza horno con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo al horno con mazorca Yogur
	20 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de queso per mitida Abadejo a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo en salsa permitida con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de cocido pasta especial Jamoncitos de pollo Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz al horno* Pescado enharinado (sin huevo) con zanahoria Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa permitida con patatas Fruta
	27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Lomo en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta especial a la italiana con atún Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con jamón Fruta	31 Hummus permitido Arroz con verduras Albóndigas permitidas en salsa con puré de patatas Postre permitido





OCTUBRE

DIABÉTICO
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g;
Tortilla/Pizza - 1 porción; Guarniciones HC-
30g; Sopa - 90g
***Solo condimentos permitidos

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Solomillo horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de secreto y setas Merluza al horno con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con tomate Tortilla francesa con queso fresco Fruta ECO
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa con queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Merluza al horno con berenjena plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso fresco y pavo Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera Arroz a la milanesa Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta con tomate y verduras Merluza horno con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas con tomate Abadejo a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo a la plancha con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de ave Pollo halal a la plancha Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz al horno* Revuelto de ajos tiernos Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Lomo a la plancha con patatas Fruta
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Lomo plancha con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún Tortilla francesa con queso fresco Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Salmón al eneldo Postre permitido





OCTUBRE

HIPOCALÓRICA
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g; Tortilla - 1 porción;
Guarniciones HC - 30g; Sopa - 90g
***Solo condimentos permitidos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Solomillo horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de secreto y setas Merluza al horno con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con tomate Tortilla francesa con queso fresco Fruta ECO
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa con queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Merluza al horno con berenjena plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso fresco y pavo Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera Arroz a la milanesa Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta con tomate y verduras Merluza horno con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas con tomate Abadejo a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo a la plancha con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de ave Pollo halal a la plancha Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz al horno* Revuelto de ajos tiernos Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Lomo a la plancha con patatas Fruta
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Lomo plancha con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún Tortilla francesa con queso fresco Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Salmón al eneldo Postre permitido

Comida



OCTUBRE

SIN TERNERA

Comida

Lunes		Martes		Miércoles	Jueves		Viernes		
				1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de secreto y setas Merluza a la provenzal con patatas panadera Yogur		3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de quesos Tortilla de patatas con jamón Fruta ECO		
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa con queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta		7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta		8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur		9 FESTIVO		10 FESTIVO	
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas permitidas con berenjena a la plancha Fruta		14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas con chorizo** Tortilla francesa con queso y pavo Fruta		15 Hummus de berenjena Ensalada campera Arroz a la milanesa Fruta		16 Ensalada fresca de temporada ECO Canelones gratinados permitidos Rodaja de merluza con guisantes Fruta		17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo al horno con mazorca Yogur	
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Abadejo a la vizcaína Fruta		21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo al curry con arroz Yogur		22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de ave Jamoncitos de pollo Fruta		23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz al horno* Capricho de calamar con zanahoria Fruta		24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa de pollo con patatas Fruta	
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Lomo en salsa permitida con patatas Fruta		28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery con judías verdes Fruta		29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con chorizo Pollo al horno con berenjena Fruta		30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún Tortilla de patatas con jamón Fruta		31 Hummus de garbanzos Arroz tres delicias Albóndigas permitidas en salsa con puré de patatas Postre permitido	





OCTUBRE

SIN TORTILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de secreto y setas Merluza a la provenzal con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de quesos Pechugas a la crema con champiñones Fruta ECO
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa con queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas permitidas con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas con chorizo** Magro con tomate Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera Arroz a la milanesa Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Canelones gratinados Rodaja de merluza con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Abadejo a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo al curry con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de cocido Jamoncitos de pollo Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz al horno* Capricho de calamar con zanahoria Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa con patatas Fruta
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Lomo en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery con judías verdes rehogadas Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con chorizo Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún Bacalao al horno con brócoli Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Albóndigas en salsa con puré de patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

SIN LENTEJAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de secreto y setas Merluza a la provenzal con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de quesos Tortilla de patatas con jamón Fruta ECO
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa con queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas plancha con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de zanahoria Tortilla francesa con pavo y queso Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera Arroz a la milanesa Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Canelones gratinados Rodaja de merluza con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres permitidas Pollo al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Abadejo a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pavo al curry con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de cocido Jamoncitos de pollo Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz al horno* Capricho de calamar con zanahoria Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa con patatas Fruta
27 Ensalada fresca de temporada Crema de zanahoria Lomo en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con chorizo Pollo al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún Tortilla de patatas con jamón Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz tres delicias Albóndigas en salsa con puré de patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

HALAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Pollo halal al horno con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de verduras y setas Merluza a la provenzal con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de quesos Tortilla de patatas con queso Fruta ECO
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa vegetal con queso Bacalao al horno con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Pollo halal al horno con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas de pollo halal con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera Arroz con verduras Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta con salsa boloñesa vegetal Rodaja de merluza con guisantes Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Pollo halal al horno con mazorca Yogur
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Abadejo a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Pollo halal al curry con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa vegetal Jamoncitos de pollo halal con patatas Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz con verduras Capricho de calamar con zanahoria Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa de pollo halal con patatas Fruta
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Pollo halal en salsa permitida con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Pollo halal al horno con berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con atún Tortilla de patatas con queso Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Albóndigas de pollo halal en salsa con puré de patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

HALAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Fresh ECO seasonal salad Chickpeas with vegetables Roasted halal chicken with cous cous Fruit	2 Fresh ECO seasonal salad Vegetable and mushroom rice Hake Provençal style with potato Yogurt	3 Fresh seasonal salad Pasta with cheese sauce Potato omelette with cheese ECO Fruit
6 Fresh seasonal salad Pasta with vegetable bolognese and cheese Baked cod with baby carrots Fruit	7 Fresh ECO seasonal salad Cream of vegetables Pizza Fruit	8 Fresh ECO seasonal salad White beans with vegetables Baked halal chicken with zucchini Yogurt	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Fresh seasonal salad Cream of vegetables Halal chicken sausages with tomato Fruit	14 Fresh seasonal salad with fruit Lentils with vegetables Potato omelette with cheese Fruit	15 Aubergine hummus Potato salad with tuna and egg Rice with vegetables Fruta	16 Fresh ECO seasonal salad Pasta with vegetable sauce and textured soy Baked hake with peas Fruit	17 Fresh ECO seasonal salad Cream of legumes Baked halal chicken with cob Yogurt
20 Fresh seasonal salad Pasta with 4 cheeses Cod Biscayan style Fruit	21 Fresh seasonal salad with fruit Cream of peas Halal chicken curry with rice Yogurt	22 Fresh ECO seasonal salad Vegetable soup Halal chicken hams with potatoes Fruit	23 Fresh ECO seasonal salad Rice with vegetables Squid with carrots Fruit	24 Fresh seasonal salad Chickpea stew Complete halal chicken burger with fries Fruit
27 Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Halal chicken in sauce with potatoes Fruit	28 Fresh seasonal salad Rice with tomato and egg Hake in mery sauce with french beans Fruit	29 Fresh ECO seasonal salad Beans with vegetables Baked halal chicken with aubergine Fruta	30 Fresh ECO seasonal salad Italian wholemeal spaghetti with tuna Potato omelette with cheese Fruta	31 Chickpea hummus Rice with vegetables Halal chicken meatballs in sauce with mash potato Dessert allowed

Comida



OCTUBRE

OVOLACTOVEGETARIANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada ECO Garbanzos con verduras Tofu con cous cous Fruta	2 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz de verduras y setas Hamburguesa vegana con patatas panadera Yogur	3 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con salsa de quesos Tortilla de patatas con queso Fruta ECO
	6 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa vegetal con queso Albóndigas veganas con zanahorias baby Fruta	7 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de verduras Pizza permitida Fruta	8 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias blancas a la jardinera Falafel con calabacín Yogur	9 FESTIVO	10 FESTIVO
	13 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Longanizas veganas con berenjena a la plancha Fruta	14 Ensalada fresca de temporada con fruta Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso Fruta	15 Hummus de berenjena Ensalada campera permitida Arroz con verduras Fruta	16 Ensalada fresca de temporada ECO Pasta con salsa boloñesa vegetal Revuelto de patatas Fruta	17 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de legumbres Empanado vegano con mazorca Yogur
	20 Ensalada fresca de temporada Caracolas a los 4 quesos Tortilla de patatas con pisto Fruta	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de guisantes Curry de legumbres con arroz Yogur	22 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa vegetal Albóndigas veganas con patatas al pimentón Fruta	23 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz con verduras Revuelto de ajos tiernos Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con acelgas* Hamburguesa completa vegana con patatas Fruta
	27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras de temporada Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Longanizas veganas con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada ECO Alubias con verduras Escalope de berenjena Fruta	30 Ensalada fresca de temporada ECO Espaguetis integrales a la italiana con queso Tortilla de patatas con queso Fruta	31 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Albóndigas vegetales en salsa con puré de patatas Postre permitido





OCTUBRE

VEGETARIAN

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Fresh ECO seasonal salad Chickpeas with vegetables Tofu with couscous Fruit	2 Fresh ECO seasonal salad Vegetable and mushroom rice Vegan burger with potato Yogurt	3 Fresh seasonal salad Pasta with cheese sauce Potato omelette with cheese ECO Fruit
	6 Fresh seasonal salad Pasta with vegetable bolognese and cheese Baked cod with baby carrots Fruit	7 Fresh ECO seasonal salad Cream of vegetables Pizza Fruit	8 Fresh ECO seasonal salad White beans with vegetables Falafel with zucchini Yogurt	9 FESTIVO	10 FESTIVO
	13 Fresh seasonal salad Cream of vegetables Vegan sausages with tomato Fruit	14 Fresh seasonal salad with fruit Lentils with vegetables Potato omelette with cheese Fruit	15 Aubergine hummus Potato salad allowed Rice with vegetables Fruta	16 Fresh ECO seasonal salad Pasta with vegetable sauce and textured soy Scrambled eggs with potatoes Fruit	17 Fresh ECO seasonal salad Cream of legumes Breaded vegan with corn on the cob Yogur
	20 Fresh seasonal salad Pasta with 4 cheeses Potato omelette with ratatouille Fruit	21 Fresh seasonal salad with fruit Cream of peas Legume curry with rice Yogur	22 Fresh ECO seasonal salad Vegetable soup Jamoncitos de pollo Fruta	23 Fresh ECO seasonal salad Rice with vegetables Scrambled eggs with spring garlic Fruit	24 Fresh seasonal salad Chickpea stew Vegan complete burger with fries Fruit
	27 Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Fruit	28 Fresh seasonal salad Rice with tomato and vegetables Fruit	29 Fresh ECO seasonal salad Beans with vegetables Eggplant schnitzel Fruta	30 Fresh ECO seasonal salad Italian wholemeal spaghetti with cheese Potato omelette with cheese Fruta	31 Chickpea hummus Rice with vegetables Vegetable meatballs in sauce with mash potato Postre permitido

