



OCTUBRE

SIN GLUTEN

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la napolitana Bacalao al horno con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño Pavo al horno con patatas Yogur**	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (pasta sin gluten) Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón cocido Yogur**	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa de tomate Pavo con salsa permitida con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur**	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Merluza horno con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza sin gluten permitida Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la italiana Hamburguesa permitida con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Lomo de cerdo con champiñones Yogur**	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo en salsa permitida con patata Fruta	29 Hummus permitido Arroz milanese Abadejo al horno con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido





OCTUBRE

APLV/SIN LACTOSA

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Huevos revueltos con patatas Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo** plancha con tomate Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (sin lácteos) Bacalao al horno con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño** Pavo al horno con patatas Fruta	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo de ave) Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón cocido Fruta	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate (sin lácteos) Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Merluza horno con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de verduras (sin lácteos) Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con jamón Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana (sin lácteos) Hamburguesa permitida con patatas Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Lomo de cerdo con champiñones Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas (sin lácteos) Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo* en salsa permitida con patata Fruta	29 Hummus permitido Arroz milanese Abadejo al horno con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Espirales con salsa de verduras (sin lácteos) Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

SIN GLUTEN,
APLV/SIN LACTOSA

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Huevos revueltos con patatas Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo** plancha con tomate Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la napolitana (sin lácteos) Bacalao al horno con verduras Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño** Pavo al horno con patatas Fruta	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (pasta sin gluten) Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón cocido Fruta	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa de tomate (sin lácteos) Pavo con salsa permitida con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Merluza horno con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza sin gluten permitida Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten en salsa de verduras (sin lácteos) Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con jamón* Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la italiana (sin lácteos) Bacaladilla enharinada (maizena) Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Lomo de cerdo con champiñones Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas (sin lácteos) Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo* en salsa permitida con patata Fruta	29 Hummus de remolacha Arroz milanese Abadejo al horno con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten en salsa de verduras (sin lácteos) Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

SIN FRUTOS SECOS

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada Paella valenciana Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada Lentejas con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
5 Ensalada Espaguetis integrales a la napolitana Bacalao al horno con berenjena Fruta	6 Ensalada Arroz de otoño Pavo al horno con patatas Yogur	7 Ensalada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón cocido Yogur	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	14 Ensalada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada Arroz con embutidos permitidos Merluza horno con zanahoria Fruta	16 Ensalada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
19 Ensalada Macarrones integrales con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada Caracolas a la italiana con queso Hamburguesa permitida con patatas Fruta	22 Ensalada Alubias blancas con verduras Lomo de cerdo con champiñones Yogur	23 Ensalada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
26 Ensalada Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada Gratinado de patatas Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada Garbanzos con verduras Lomo en salsa permitida con gnocchis Fruta	29 Hummus permitido Arroz milanese Abadejo al horno con salteado Fruta	30 Ensalada Espirales con salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido





OCTUBRE

SIN PESCADO

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
	5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Revuelto de patatas y jamón Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño Pavo al horno con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón cocido Yogur	9 FESTIVO
	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz al horno Lomo adobado Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Nuggets de pollo Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana con queso Hamburguesa permitida con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Lomo de cerdo con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
	26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Pechuga plancha con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo en salsa permitida con patata Fruta	29 Hummus permitido Arroz milanese Chuletas de pavo a las finas hierbas Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Espirales con salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido





OCTUBRE

SIN MARISCO

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Bacalao** al horno con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño Pavo al horno con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón cocido Yogur	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Cordon bleu con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz al horno Merluza** a la provenzal con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Pescado** al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana con queso Hamburguesa con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Lomo a la crema con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza** en salsa mery con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo en salsa permitida con gnocchis Fruta	29 Hummus de remolacha Arroz milanese Abadejo** al horno con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Espirales con salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

SIN LEGUMBRES,
FRUTOS SECOS

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada Arroz con pollo Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Lomo** plancha con tomate Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la napolitana Bacalao al horno con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño** Pavo al horno con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras con pasta de maíz Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Espinacas salteadas Tortilla francesa con jamón cocido Yogur	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con salsa de tomate y queso Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con magro** Merluza horno con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla con patatas Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la italiana Hamburguesa permitida con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Lomo de cerdo con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Quinoa salteada con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Arroz con champiñones Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza al horno con verduras Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Hervido de acelgas Lomo* en salsa permitida con patata Fruta	29 Ensalada permitida Arroz con magro** Abadejo al horno con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

SIN HUEVO

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Tortilla de harina de garbanzos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la napolitana Bacalao al horno con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño Pavo al horno con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone con pasta especial Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla vegana con jamón cocido Yogur	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de tomate y queso Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Merluza horno con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Tortilla vegana con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la italiana Hamburguesa permitida con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Lomo de cerdo con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla (harina de garbanzos) de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo en salsa permitida con patata Fruta	29 Hummus permitido Arroz milanese Abadejo al horno con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

SIN HUEVO, SÉSAMO,
FRUTOS SECOS

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
	5	6	7	8	9 FESTIVO
	12	13	14	15	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	19	20	21	22	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
	26	27	28	29	30 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido





OCTUBRE

SIN FRUCTOSA, SIN
LACTOSA/APLV

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Ensalada Arroz con pollo (sofrito especial) Huevos revueltos con patatas	2 Ensalada Lentejas (3 cuch) (sofrito especial) Lomo** plancha con verduras*
	5 Ensalada Pasta con verduras permitidas (sin lácteos) Bacalao al horno con champiñones	6 Ensalada Arroz de otoño** (sofr.especial) Pavo al horno con patatas	7 Ensalada Sopa de ave Pollo al horno con verduras permitidas	8 Ensalada Garbanzos (3 cuch) (sofrito especial) Tortilla francesa con jamón cocido	9 FESTIVO
	12 FESTIVO	13 Ensalada Pasta con verduras permitidas (sin lácteos) Pavo en salsa permitida con patatas	14 Ensalada Sopa de ave Pollo al horno con verduras permitidas	15 Ensalada Arroz con magro** (sofrito especial) Merluza horno con verduras*	16 Ensalada Crema de verduras permitida Pizza permitida
	19 Ensalada Pasta con salsa de verduras permitidas (sin lácteos) Salmón al horno con brócoli*	20 Ensalada Arroz con huevo duro Tortilla francesa con jamón*	21 Ensalada Caracolas con verduras permitidas Hamburguesa permitida con patatas	22 Ensalada Alubias blancas (3 cuch) (sofrito especial) Lomo de cerdo con champiñones	23 Ensalada Garbanzos (3 cuch) (sofrito especial) Pollo en salsa permitida con patatas
	26 Ensalada Lentejas (3 cuch) con arroz (sofrito especial) Tortilla de patata con calabacín	27 Ensalada Gratinado de patatas (sin lácteos) Merluza al horno con brócoli	28 Ensalada Garbanzos (3 cuch) (sofrito especial) Lomo* en salsa permitida con patata	29 Ensalada permitida Arroz con magro (sofrito especial) Abadejo al horno con verduras permitidas	30 Ensalada Pasta con salsa de verduras permitidas (sin lácteos) Jamoncitos de pollo con patatas





OCTUBRE

SIN TORTILLA

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
	5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Bacalao a la marinera con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño Pavo al horno con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Albóndigas en salsa Yogur	9 FESTIVO
	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Cordon bleu con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz al horno Merluza a la provenzal con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Rotti de pavo Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana con queso Hamburguesa con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Lomo a la crema con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
	26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Longanizas con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza en salsa mery con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo en salsa con gnocchis Fruta	29 Hummus de remolacha con picos integrales Arroz milanese Abadejo al pimentón con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Espirales con salsa de quesos Jamoncitos de pollo bbq con patatas Postre permitido





OCTUBRE

HIPOCALÓRICA

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

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Bacalao al horno con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz con pollo y calabaza Pavo al horno con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón cocido Yogur	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Merluza horno con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana con queso Hamburguesa con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Lomo de cerdo con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo con patatas Fruta	29 Hummus de remolacha Arroz milanese Abadejo al horno con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Espirales con salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido





OCTUBRE

HIPOSÓDICA (Baja en sal)

***Solo condimentos permitidos
***Sin añadir sal a las comidas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
	5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Bacalao al horno con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz con pollo y calabaza Pavo al horno con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón cocido Yogur	9 FESTIVO
	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Merluza horno con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana con queso Hamburguesa con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Lomo de cerdo con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
	26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo con patatas Fruta	29 Hummus de remolacha Arroz milanese Abadejo al horno con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Espirales con salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido

Comida





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 Paella valenciana Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Bacalao al horno con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz con pollo y calabaza Pavo al horno con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón cocido Yogur	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Merluza horno con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana con queso Hamburguesa con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Lomo de cerdo con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo con patatas Fruta	29 Hummus de remolacha Arroz milanese Abadejo al horno con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Espirales con salsa de quesos Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido





OCTUBRE

SIN LENTEJAS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
	5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Bacalao a la marinera con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño Pavo al horno con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón cocido Yogur	9 FESTIVO
	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Cordon bleu con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz al horno Merluza a la provenzal con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana con queso Hamburguesa con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Lomo a la crema con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
	26 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza en salsa mery con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo en salsa permitida con gnocchis Fruta	29 Hummus de remolacha Arroz milanese Abadejo al pimentón con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Espirales con salsa de quesos Jamoncitos de pollo bbq con patatas Postre permitido





OCTUBRE

SIN TERNERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo plancha con tomate Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Bacalao a la marinera con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño Pavo al horno con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón cocido Yogur	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Cordon bleu con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz al horno Merluza a la provenzal con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana con queso Hamburguesa permitida con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Lomo a la crema con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza en salsa mery con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Lomo en salsa con gnocchis Fruta	29 Hummus de remolacha con picos integrales Arroz milanese Abadejo al pimentón con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Espirales con salsa de quesos Jamonicitos de pollo bbq con patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

VEGANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras y legumbres Tortilla vegana con patatas Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Quesadilla vegetal Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (sin lácteos) Tortilla de harina de garbanzos con patatas Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Falafel con patatas Yogur vegetal	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo de verduras) Hamburguesa vegana con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla vegana con verduras Yogur vegetal	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate Tofu marinado con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Empanado vegano con mazorca de maíz Yogur vegetal	15 Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Tortilla vegana con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de verduras (sin lácteos) Falafel con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Tortilla vegana con patatas Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana Hamburguesa vegana con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Tortilla de harina de garbanzos con patatas Yogur vegetal	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Seitán en salsa con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla (harina de garbanzos) de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Empanado vegano con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Albóndigas veganas con gnocchis Fruta	29 Hummus de remolacha Arroz de verduras Tortilla vegana con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Espirales con salsa de verduras (sin lácteos) Longanizas veganas con patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

SIN CARNE

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras y legumbres Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Quesadilla vegetal Fruta
	5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Bacalao a la marinera con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Falafel con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo de verduras) Abadejo al pil pil Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con queso Yogur	9 FESTIVO
	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Merluza a la marinera Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Fingers de pescado Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Merluza a la provenzal con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana con queso Hamburguesa vegana con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Revuelto de patatas Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Fish and chips Fruta
	26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza en salsa mery con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Albóndigas de balacao con gnocchis Fruta	29 Hummus de remolacha Arroz de verduras Tortilla francesa con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Espirales con salsa de quesos Longanizas veganas con patatas Postre permitido





OCTUBRE

SIN LEGUMBRES (sí trazas),
PESCADO, FRUTOS SECOS,
HUEVO, PLÁTANO
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Ensalada fresca de temporada Arroz con pollo Pechuga plancha con patatas Fruta permitida	2 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Lomo plancha con tomate Fruta permitida
	5 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la napolitana Lomo en salsa permitida Fruta permitida	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de otoño Pavo en salsa permitida con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone pasta especial Pollo deshuesado con mazorca de maíz Fruta permitida	8 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Albóndigas permitidas con jamón cocido* Yogur	9 FESTIVO
	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de tomate y queso Pavo en salsa permitida con patatas Fruta permitida	14 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta especial Pollo deshuesado con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Lomo plancha con zanahoria Fruta permitida	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta permitida
	19 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de calabaza permitida y queso Nuggets de pollo caseros permitidos Fruta permitida	20 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Rotti de pavo** Fruta permitida	21 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la italiana Hamburguesa permitida con queso Fruta permitida	22 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Lomo de cerdo con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pollo en salsa permitida con patatas Fruta permitida
	26 Ensalada fresca de temporada Arroz con champiñones Longanizas permitidas con calabacín Fruta permitida	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas* Pechuga plancha con verduras Fruta permitida	28 Ensalada fresca de temporada Puré de veduras Lomo en salsa permitida con patata Fruta permitida	29 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Chuletas de pavo Fruta permitida	30 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de calabaza permitida y queso Jamoncitos de pollo con patatas Postre permitido





OCTUBRE

OVOLACTOVEGETARIANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras y legumbres Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Quesadilla vegetal Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Revuelto de patatas Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Falafel con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo de verduras) Hamburguesa vegana con mazorca de maíz Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con queso Yogur	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Tofu marinado con patatas Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Empanado vegano con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Tortilla francesa con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Falafel con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y huevo Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Pasta a la italiana con queso Hamburguesa vegana con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Revuelto de patatas Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Seitán en salsa con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Empanado vegano con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Albóndigas veganas con gnocchis Fruta	29 Hummus de remolacha Arroz de verduras Tortilla francesa con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Pasta con salsa de quesos Longanizas veganas con patatas Postre permitido

Comida





OCTUBRE

VEGETARIAN

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Fresh seasonal salad Vegetable and legume paella Scrambled eggs with potatoes and cheese Fruit	2 Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Veggie quesadilla Fruit
5 Fresh seasonal salad Neapolitan wholemeal spaghetti Scrambled eggs with potatoes Fruit	6 Fresh seasonal salad Vegetable rice Falafel with potatoes Yogurt	7 Fresh seasonal salad Minestrone soup (vegetable broth) Vegan Burger with Corn on the Cob Fruit	8 Fresh seasonal salad Chickpeas with vegetables French omelette with cheese Yogurt	9 HOLIDAY
12 HOLIDAY	13 Fresh seasonal salad Whole-grain macaroni with tomato sauce and cheese Marinated tofu with potatoes Fruit	14 Fresh seasonal salad Vegetable soup Vegan breading with corn on the cob Yogurt	15 Fresh seasonal salad Vegetable rice with chickpeas French omelette with carrot Fruit	16 Fresh seasonal salad Cream of vegetables Pizza allowed Fruit
19 Fresh seasonal salad Whole-grain macaroni with cheese sauce Falafel with broccoli Fruit	20 Fresh seasonal salad Rice with tomato and egg Potato omelette with cheese Fruit	21 Fresh seasonal salad Italian pasta with cheese Vegan cheeseburger Fruit	22 Fresh seasonal salad White beans with vegetables Scrambled eggs with potatoes Yogurt	23 Fresh seasonal salad Chickpeas with vegetables Seitan in sauce with potatoes Fruit
26 Fresh seasonal salad Lentils in the garden Potato omelette with zucchini Fruit	27 Fresh seasonal salad Potato gratin Vegan breading with green beans Fruit	28 Fresh seasonal salad Chickpeas with vegetables Vegan meatballs with gnocchi Fruit	29 Beetroot hummus Vegetable rice French omelette with corn Fruit	30 Fresh seasonal salad Pasta with cheese sauce Vegan sausages with potatoes Dessert allowed





OCTUBRE

HALAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada fresca de temporada Paella valenciana con pollo halal Huevos revueltos con patatas y queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Quesadilla vegetal Fruta
5 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Bacalao a la marinera con berenjena Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Pollo halal al horno con patatas Yogur	7 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo de verduras) Abadejo al pil pil Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con queso Yogur	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de tomate y queso Merluza a la marinera Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Pollo al horno halal con mazorca de maíz Yogur	15 Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Merluza a la provenzal con zanahoria Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de quesos Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y huevo Tortilla de patatas con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Pasta a la italiana con queso Hamburguesa vegana con queso Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo halal a la crema con champiñones Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo halal en salsa permitida con patatas Fruta
26 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con calabacín Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Gratinado de patatas Merluza en salsa mery con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo halal en salsa con gnocchis Fruta	29 Hummus de remolacha Arroz de verduras Abadejo al pimentón con salteado Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Pasta con salsa de quesos Jamoncitos de pollo halal con patatas Postre permitido

Comida



OCTUBRE

HALAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Fresh seasonal salad Valencian paella with halal chicken Scrambled eggs with potatoes and cheese Fruit	2 Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Veggie quesadilla Fruit
	5 Fresh seasonal salad Neapolitan wholemeal spaghetti Marinated cod with aubergine Fruit	6 Fresh seasonal salad Vegetable rice Baked halal chicken with potatoes Yogurt	7 Fresh seasonal salad Minestrone soup (vegetable broth) Pollock with pil pil Fruit	8 Fresh seasonal salad Chickpeas with vegetables French omelette with cheese Yogurt	9 HOLIDAY
	12 HOLIDAY	13 Fresh seasonal salad Whole-grain macaroni with tomato sauce and cheese Hake a la marinera Fruit	14 Fresh seasonal salad Vegetable soup Halal baked chicken with corn on the cob Yogurt	15 Fresh seasonal salad Vegetable rice with chickpeas Hake Provençal style with carrots Fruit	16 Fresh seasonal salad Cream of vegetables Pizza allowed Fruit
	19 Fresh seasonal salad Whole-grain macaroni with cheese sauce Baked salmon with broccoli Fruit	20 Fresh seasonal salad Rice with tomato and egg Potato omelette with cheese Fruit	21 Fresh seasonal salad Italian pasta with cheese Vegan cheeseburger Fruit	22 Fresh seasonal salad White beans with vegetables Halal Cream Chicken Breast with Mushrooms Yogurt	23 Fresh seasonal salad Chickpeas with vegetables Halal chicken in sauce allowed with potatoes Fruit
	26 Fresh seasonal salad Lentils in the garden Potato omelette with zucchini Fruit	27 Fresh seasonal salad Potato gratin Hake in mery sauce with green beans Fruit	28 Fresh seasonal salad Chickpeas with vegetables Halal chicken in sauce with gnocchis Fruit	29 Beetroot hummus Vegetable rice Paprika haddock with sautéed Fruit	30 Fresh seasonal salad Pasta with cheese sauce Halal chicken hams with potatoes Dessert allowed

