

Menú Sostenible Comidas Octubre 2021

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 4-8 octubre	Ensalada de quinoa	Sopa de fideos	Ensalada de tomate	Crema de calabacín	Ensalada de col y manzana
	Lentejas estofadas	Pollo con arroz y champi	Tortilla de patatas	Merluza en salsa con patatas asadas	Pasta boloñesa
	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Bizcocho casero
Semana 11-15 octubre	Festivo	Festivo	Festivo	Ensalada de maíz y manzana	Vichisoise
				Pollo a la jardinera	Arroz tres delicias
				Fruta de temporada	Bizcocho casero
Semana 18-22 octubre	Sopa de tomate	Ensalada de quinoa	Crema de calabaza	Ensalada de fideos con arroz	Sopa juliana
	Alubias con calabaza	Coliflor al graten con huevo	Merluza en salsa verde	Tortilla de patatas	Pasta con salsa de queso
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Yogur	Bizcocho casero
Semana 11-15 octubre	Ensalada de manzana	Sopa de calabaza asada	Ensalada de col y zanahoria	Sopa de fideos	Crema de calabacín
	Lentejas con arroz	Burger veggie con patatas	Pollo con champiñones	Acelgas con tomate	Pasta con boloñesa de soja
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Yogur	Bizcocho casero

En caso de alergia se ofrece el mismo menú sustituyendo el alérgeno por un equivalente no alérgeno.

Información contenido de alérgenos declarantes (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) n< 1169/2011):

GL: Gluten / CR:Crustáceo / H: Huevo /PS: Pescado /CC: Cacahuets / SJ: Soja / L: Leche (lactosa) / FC: Frutos de cáscara / AP: Apio / MS: Mostaza /SS: Sésamo / SL: Sulfitos y dióxido de azufre / AL: Altramuces / ML: Moluscos

Todos los platos son elaborados a diario con productos de temporada, el menú puede sufrir variaciones en caso de no recepción de productos, o causas ajenas a cocina.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS		
	COMIDA	CENA
PRIMEROS PLATOS	Pasta, arroz, legumbre	Verdura, puré de verduras, ensalada
	Verdura	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
SEGUNDOS PLATOS		Pescado, carne o huevo
GUARNICIÓN	Verdura o patata	Verdura o patata
POSTRE	Lácteo	Fruta
	Fruta	Lácteo
	Postre casero	Fruta

Al ser un plato más limitado para la comida del mediodía, se recomienda el consumo de huevo en las cenas al menos 1 ó 2 veces por semana.



Proveedores:

Todos nuestros postres son caseros y elaborados en nuestra cocina.

Todos nuestros proveedores son locales.

Los huevos ecológicos y de "gallinas felices" son de la granja Torre Jirauta de Peñaflo, donde las aves conviven en amplios espacios naturales.

Nuestro pan es de Panadería Pinilla, un horno tradicional con más de 50 años de recorrido.

Los yogures, quesos y lácteos son de VillaCorona.

Los plátanos son de Canarias y los cítricos de la Comunidad Valenciana.