



Menús octubre 2021



4  ECO	5	6  ECO	7	sin carne   ECO
menestra de verduras salteada redondo de ternera y coditos bio con mantequilla ensalada variada yogur	brócoli salteado con cebolla dados de pollo con salsa de zanahoria y arroz basmati ensalada variada fruta	salade crouton et fromage macarrones bio con bolognesa y calabacín al horno ensalada variada queso	patatas con salsa brava pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con tomate provenzal ensalada variada fruta	sopa de fideos y legumbres bio pizza margarita con champiñones salteados ensalada variada fruta
11	12	13  ECO	14  ECO	sin carne   ECO
		acelgas salteadas con zanahorias y patatas albóndigas de ternera con guisantes bio ensalada variada fruta	lacitos bio con hortalizas pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con berenjena al horno ensalada variada fruta	arroz integral con salsa de tomate tortilla francesa con calabacín al horno ensalada variada yogur
18  ECO	19  ECO	20	21	sin carne   ECO
sopa de hortalizas fricandó de ternera de "La Garrotxa" con arroz blanco bio ensalada variada queso	judías verdes bio salteadas con zanahoria y cebolla contramuslo de pollo con hierbas provenzales y boniato al horno ensalada variada fruta	crema de calabaza fideos a la cazuela con costilla de cerdo y salchicha ensalada de otoño con queso y membrillo fruta	espirales con salsa de queso y coliflor pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con salteado de nabo v chirivía ensalada variada yogur	lentejas estofadas bio con verduras croquetas de espinacas y croquetas de boletus con ensalada de col y manzana pastel 

