

OCTUBRE 2024



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>
	Macarrones integrales Napolitana	Fideua de Marisco	Lentejas con verduras	Ensalada campera con caballa
	Ternera a la jardinera con verduras	Huevos rellenos con ensalada	Filete de pavo a la plancha con tomate aliñado	Merluza en salsa
	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca
<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>
Judías verdes con jamón	Garbanzos con choco	Arroz con magro	Menestra de verduras	Crema de calabaza
Bacalao a la Romana con ensalada de tomate	Tortilla de patatas con ensalada	Merluza en salsa	Pollo asado con champiñón rehogado	Croquetas, Empanadillas con rodajas de tomate
Yogur	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca
<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>
Lentejas estofadas	Crema de puerro y calabacín	Alubias pintas estofadas	Macarrones Boloñesa	Arroz tres delicias
Boquerones fritos y ensalada	Pollo al chilindrón	Filete de Sajonia a la gallega con ensalada	Bacalao al horno con ensalada	Lomo asado en salsa con verduras
Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta Fresca
<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>
Crema de zanahorias	Ensalada Alemana	Sopa de cocido	Arroz blanco integral con tomate	Ensalada de legumbres
Merluza en salsa verde con ensalada	Pollo al ajillo con tomate aliñado	Cocido completo	Salchicha fresca con ensalada	Merluza a la romana
Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta Fresca
<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>	<b>Día 30</b>	<b>Día 31</b>	
Guisantes rehogados	Lentejas estofadas	Crema de verduras	Coliflor y Brócoli rehogados	
Pollo al curry con arroz integral	Bacalao al horno con ensalada	Ternera asada en su jugo con patatas fritas	Chuleta de cerdo a la Riojana	
Yogur	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	

\* Todos los Miércoles Pan Integral.