

MENÚ OCTUBRE 2014

SEMANA DEL 1 AL 3

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Ensalada de tomate, queso fresco y albahaca Lasaña de carne Fruta de temporada Pan blanco	Pipirrana con surimi Tortilla de patatas con salchichas Fruta de temporada Pan integral	Arroz tres delicias Merluza en salsa verde con patatas hervidas Postre lácteo Pan blanco
		RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
		Crema de puerros Lubina asada con verduras Yogurt o fruta Pan	Sopa de letras Albóndigas en salsa Yogurt o fruta Pan	Ensalada variada Pizza Yogurt o fruta

SEMANA DEL 6 AL 10

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de puerros Filete de ternera a la plancha con guarnición de menestra Fruta de temporada Pan integral	Lentejas con arroz Tortilla francesa con ensalada de aguacate Fruta de temporada Pan blanco	Puchero con garbanzos y fideos Lenguado a la plancha con guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco	Ensalada de lacitos Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta de temporada Pan integral	Ensaladilla rusa Boquerones fritos con ensalada de tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco
RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
Ensalada de tomate y Albahaca Pez espada con puré de patatas Yogurt o fruta	Guisantes hervidos Hamburguesa plancha con queso Yogurt o fruta Pan	Crema de calabacín Tortilla de jamón y ensalada Yogurt o fruta Pan	Verduritas a la plancha Brocheta de mero Yogurt o fruta Pan	Ensalada variada Pizza Yogurt o fruta

Pan				
-----	--	--	--	--

SEMANA DEL 14 AL 17

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	Ensalada caprichosa Macarrones boloñesa Fruta de temporada Pan blanco	Potaje de judías blancas Barritas de merluza con ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco	Puré de verduras Rosada a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Pan integral	Arroz con tomate y salchicha Huevo a la plancha Postre lácteo Pan blanco
	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
	Dorada al horno con verduras y patatas Yogurt o fruta Pan	Sopa de fideos Tortilla de patatas Yogurt o fruta	Brocheta de queso fresco y tomate cherry Flamenquín Yogurt o fruta	Crema de verduras Ternera a la plancha y ensalada Yogurt o fruta Pan

SEMANA DEL 21 AL 24

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	Sopa de pescado Lomo de cerdo con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco	Pasta tiburón con queso y bacon Huevos rellenos con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de letras Dorada al horno con guarnición de arroz Fruta de temporada Pan integral	Estofado de ternera Salmón a la plancha con ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco
	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
	Ensalada básica Tortilla francesa Yogurt o fruta Pan	Espinacas a la crema y puré de patatas Pechuga de pollo al ajillo	Crema de calabaza Calamares a la romana y ensalada de tomate Yogurt o fruta	Albóndigas en salsa Tortilla francesa Yogurt o fruta Pan

MENÚ OCTUBRE 2014

		Yogurt o fruta	Pan	
--	--	----------------	-----	--

SEMANA DEL 27 AL 31

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Crema de calabacines Filete de pollo a la plancha con puré de patatas Fruta de temporada Pan integral	Lentejas estofadas con verduras Lenguado a la plancha con guarnición de zanahorias salteadas Fruta de temporada Pan blanco	Arroz caldoso con almejas Flamenquín con patatas fritas Postre lácteo Pan blanco	Sopa de verduras en juliana Boquerones fritos con ensalada de tomate Fruta de temporada Pan integral	Potaje de judías pintas Mero a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan blanco
RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
Sopa de fideos Lubina al horno con verduras Yogurt o fruta Pan	Sopa de fideos Jamoncito de pollo rehogado con verduras Yogurt o fruta Pan	Crema de calabaza Lenguado en papillote con verduras Yogurt o fruta Pan	Guisantes hervidos y zanahorias Nuggets de pollo con arroz salteado Yogurt o fruta	Pollo rustido en verduras con patatas asadas Yogurt o fruta Pan