

OCTUBRE

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 1	JUEVES/THURSDAY 2	VIERNES/FRIDAY 3
		Puré de verduras Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga Pan integral-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Pollo asado con ensalada mixta Pan-fruta de temporada	Sopa de pescado Canelones de atún con ensalada mixta Pan-fruta de temporada
		Ensalada variada Hamburguesa casera Fruta	Arroz salteado con pollo y verduras Queso fresco Fruta	Judías verdes con tomate Huevo/tortilla Lácteo
LUNES/MONDAY 6	MARTES/TUESDAY 7	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8	JUEVES/THURSDAY 9	VIERNES/FRIDAY 10
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada Pan-Fruta de temporada	Macarrones integrales con chorizo Boquerones en tempura con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Judías pintas con verduras Alitas de pollo. INF. Contramuslos de pollo Ensalada de tomate Pan integral-Yogur	Crema de zanahorias y calabaza Merluza con tomate y ensalada de maíz Pan-fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan-Fruta de temporada
Crema de verduras Sepia plancha Fruta	Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural Fruta	Pescado al horno con verduritas Fruta	Ensalada de arroz Filete de ternera Fruta	Verduras al vapor Pescado Azul Lácteo
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Arroz tres delicias Rabas de calamar con ensalada de tomate Pan integral-fruta de temporada	Lentejas con verduras Hamburguesas de vacuno con ensalada de atún Pan-fruta de temporada	Judías verdes con patatas y tomate Merluza rebozada con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada
Guisantes con jamón Pescado al horno Fruta	Coliflor/brócoli Chuleta de cerdo a la plancha Fruta	Salteado de setas Pavo en salsa Fruta	Ensalada de pasta Huevo/tortilla Fruta	Sopa de fideos Tortilla francesa Lácteo
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 23	VIERNES/FRIDAY 24
Crema de brócoli y calabacín Chuletas de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verduras Medallón de calamar con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Pasta con atún Bacalao con tomate INF. Buñuelos de bacalao con ensalada de maíz Pan integral-Natillas	Judías pintas con arroz Pechugas de pollo con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Paella mixta Huevos rellenos con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada
Arroz con verduras Huevo/tortilla Fruta	Verduras al vapor Sándwich mixto Fruta	Filete de ternera con calabacín asado Fruta	Crema de champiñones Pescadito frito Fruta	Ensalada variada Hamburguesa casera Lácteo
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 30	
Pasta a la carbonara Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Crema de zanahorias y calabaza Fletán en salsa con ensalada de maíz Pan-fruta de temporada	Judías blancas con verduras Hamburguesas de vacuno con rodajas de tomate Pan integral-Fruta de temporada	Fideuá mixta Empanadillas de atún con ensalada de zanahorias Pan-fruta de temporada	
Pescado al horno con guarnición de verduras asadas Fruta	Sopa de fideos Filete de pollo plancha Fruta	Verduras gratinadas Pescado plancha Fruta	Crema de verduras Huevo/tortilla Fruta	

