



# MENÚ MENSUAL OCTUBRE

## LUNES



### DÍA 7

Ensalada mixta  
Macarrones a la boloñesa  
Tortilla francesa  
Fruta

### DÍA 14

Ensalada de verduras de temporada  
Crema de calabaza asada y manzana  
Hamburguesa a la plancha con patatas  
Fruta

### DÍA 21

Lechuga, tomates y olivas  
Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera con patatas fritas  
Natillas

### DÍA 28

Ensalada de verduras de temporada  
Arroz con pollo y verduras  
Empanadillas de atún  
Fruta

## MARTES

### DÍA 1

Ensalada con manzana y vegetales  
Sopa de lluvia  
Salchichas caseras de pollo con patatas panadera  
Fruta

### DÍA 8

Lechuga, tomate y maíz  
Lentejas con verduras  
Hamburguesa  
Fruta

### DÍA 15

Lentejas estofadas  
Bacalao al horno con salteado de verduras  
Fruta

### DÍA 22

Hummus de garbanzos con nachos  
Estofado de ternera con verduras y patata  
Fruta

### DÍA 29

Ensalada con fruta  
Cocido de garbanzos  
Revuelto de patatas con jamón de pavo  
Fruta

## MIÉRCOLES

### DÍA 2

Lentejas a la jardinera  
Filete de merluza al horno con ensalada de espárragos y piña  
Fruta

### DÍA 9

Ensalada de verdura de temporada  
Crema de verduras de temporada  
Pollo al horno  
Fruta

### DÍA 16

Espaguetis a la boloñesa  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta

### DÍA 23

Ensalada con fruta  
Alubias con choco  
Croquetas de pollo  
Fruta

### DÍA 30

Lechuga, tomate y olivas  
Sopa de letras  
Pollo al horno con maíz salteado  
Fruta

## JUEVES

### DÍA 3

Ensalada completa con atún  
Arroz con tomate  
Tortilla de queso  
Fruta

### DÍA 10

Lechuga, tomate, aceitunas, maíz  
Sopa de picadillo  
Albóndigas en salsa con patatas  
Gelatina de sabores

### DÍA 17

Sopa de estrellitas  
Merluza en salsa mery con patatas  
Yogur

### DÍA 24

Macarrones a la italiana gratinados  
Salmón al horno con base de verduras  
Fruta

### DÍA 31



## VIERNES

### DÍA 4

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Fideos a la cazuela con verdura de temporada  
Croquetas de pescado  
Fruta

### DÍA 11

Fabada vegetal  
Pizza con olivas  
Fruta

### DÍA 18

Rollito de queso y ensalada completa  
Potaje de garbanzos con acelgas y bacalao  
Fruta

### DÍA 25

Ensalada mixta  
Fideos a la cazuela con verduras de temporada  
Tortilla francesa con queso  
Fruta



ALTRAMUCES



APIO



CACAHUETES



CRUSTÁCEOS



E-X  
DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA



CONTIENE  
GLUTEN



GRANOS  
DE SÉSAMO



HUEVOS



LACTEOS



MOLUSCOS



MOSTAZA



PESCADO



SOJA



# IDEAS CENAS OCTUBRE

## LUNES



DÍA 7

Brócoli al vapor

Huevos al plato/Fruta

DÍA 14

Tajín de verduras

Pescado al limón/Fruta

DÍA 21

Escalivada

Pescado azul/Fruta

DÍA 28

Calabacín a la plancha

Brocheta de tofu/Fruta

## MARTES

DÍA 1

Fajita casera

Revuelto de brócoli con  
queso/Fruta

DÍA 8

Alcachofas salteadas

Pescado blanco/Fruta

DÍA 15

Sopa de verduras

Sandwich vegetal/Fruta

DÍA 22

Guisantes con cebolla y jamón

Carne de ave/Fruta

DÍA 29

Judías verdes salteadas

Sepia en salsa verde/Fruta

## MIÉRCOLES

DÍA 2

Menestra salteada

Carne blanca magra/Fruta

DÍA 9

Cous cous con especias

Champiñones gratinados/Fruta

DÍA 16

Hervido de acelgas

Pavo con champiñones/Fruta

DÍA 23

Brócoli al vapor

Huevos al plato/Fruta

DÍA 30

Habas rehogadas con ajos  
tiernos

Pescado blanco/Fruta

## JUEVES

DÍA 3

Ensalada de pepino, tomate  
y queso fresco

Pescado al limón/Fruta

DÍA 10

Hervido valenciano

Carne de ave/Fruta

DÍA 17

Wok de verduras

Carne blanca magra/Fruta

DÍA 24

Menestra salteada

Albóndigas vegetales/Fruta

DÍA 31



## VIERNES

DÍA 4

Guisantes con cebolla y jamón

Quiche de verdura/Fruta

DÍA 11

Salteado de calabacín,  
zanahoria y quinoa

Croquetas caseras de  
legumbres/Fruta

DÍA 18

Patatas al gratén

Tortilla de verdura/Fruta

DÍA 25

Ensalada de tomate y  
aguacate

Pescado a la papillota/Fruta

