



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

