




Menú : 1º - 12º

Octubre 2018

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1º Espaguetis a la boloñesa 1º Sopa de fideos 2º Carne guisada 2º Merluza al horno Ensaladas / Fruta / Postre	1º Lentejas 1º Judías blancas 2º Pechuga de pollo a la plancha 2º Lenguado a la plancha Ensaladas / Fruta / Postre	1º Crema de zanahoria 1º Coliflor 2º Filete de cerdo a la plancha 2º Bonito a la plancha Ensaladas / Fruta / Postre	1º Sopa de fideos 1º Ensalada de pasta 2º Tortilla española 2º Mero al horno Ensaladas / Fruta / Postre	1º Crema de zanahoria 1º Judías verdes 2º Ternera Asada 2º Bonito a la plancha Ensaladas / Fruta / Postre
8	9	10	11	12
1º Sopa de fideos 1º Ensalada de pasta 2º Tortilla española 2º Mero al horno Ensaladas / Fruta / Postre	1º Lentejas 1º Judías blancas 2º Pechuga de pollo a la plancha 2º Lenguado a la plancha Ensaladas / Fruta / Postre	1º Espaguetis a la boloñesa 1º Sopa de fideos 2º Chuleta de sajonia a la plancha 2º Merluza al horno Ensaladas / Fruta / Postre	1º Crema de Calabaza 1º Judías verdes 2º Ternera asada 2º Bonito con tomate Ensaladas / Fruta / Postre	
15	16	17	18	19
1º Guisantes con jamón 1º Brócoli rehogado 2º Carne guisada 2º Merluza al horno Ensaladas / Fruta / Postre	1º Crema de zanahoria 1º Coliflor 2º Filete de cerdo a la plancha 2º Bonito a la plancha Ensaladas / Fruta / Postre	1º Fideuá de marisco 1º Arroz a la milanesa 2º Filete de pollo a la plancha 2º Emperador a la plancha Ensaladas / Fruta / Postre	1º Champiñones al ajillo 1º Judías verdes con jamón 2º Chuleta de sajonia a la plancha 2º Lenguado a la plancha c/pat.cocida Ensaladas / Fruta / Postre	1º Lentejas 1º Judías blancas con verdura 2º Albóndigas a la riojana 2º Salmón a la plancha Ensaladas / Fruta / Postre
22	23	24	25	26
1º+A52:173 Sopa de fideos 1º Macarrones carbonara 2º Chuleta de sajonia a la plancha 2º Merluza al horno Ensaladas / Fruta / Postre	1º Lentejas 1º Garbanzos con espinacas 2º Albóndigas a la riojana 2º Mero al horno Ensaladas / Fruta / Postre	1º Pisto 1º Judías verdes 2º Cinta de lomo a la plancha 2º Emperador a la plancha Ensaladas / Fruta / Postre	1º Judías blancas con verdura 1º Guisantes con jamón 2º Filete de pollo a la plancha 2º Lenguado a la plancha Ensaladas / Fruta / Postre	1º Crema de calabaza 1º Judías verdes 2º Ternera asada 2º Bonito a la plancha Ensaladas / Fruta / Postre
29	30	31		
1º Paella 1º Arroz con verduras 2º Cinta de lomo a la plancha 2º Emperador a la plancha Ensaladas / Fruta / Postre	1º Espaguetis a la boloñesa 1º Sopa de fideos 2º Carne guisada 2º Merluza al horno Ensaladas / Fruta / Postre	1º Lentejas 1º Judías blancas 2º Lenguado a la plancha 2º Seezungenfilet Ensaladas / Fruta / Postre		
<b>Leyenda</b>				
<b>Ensaladas</b>	<b>Fruta</b>	<b>Postre</b>	<b>Platos especiales</b>	
Tomate / Lechuga / Maíz Zanahoria / Pepino	Manzana / Pera / Plátano Naranja / De Temporada	Yogur / Natillas Arroz con leche	Dieta blanda / Celíacos / Alergias / Intolerancias razones religiosas	
<b>Patatas Fritas</b>	<b>Pure de patatas</b>	<b>Patatas cocidas</b>	<b>Arroz</b>	<b>Lechuga</b>
<b>Zanahoria Baby</b>	<b>Brócoli</b>	<b>Coliflor</b>	<b>Menestra</b>	<b>Tomate</b>

Octubre

¡Cocinado en cocina propia, pensando en el bienestar de sus hijos/as!

Menú elaborado en colaboración con Paula Sáiz de Bustamante Pérez, Bióloga-Farmacéutica Especialista en Nutrición y Alimentación Aplicada.