

MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS OCTUBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
RECUELTO DE SETAS CON JAMÓN
FRUTA

2
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS
ALBONDIGAS DE PESCADO EN SALA DE VERDURAS
YOGUR

3
SOPA JULIANA
CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON ZANAHORIA ASADA
FRUTA

4
CREMA DE LEGUMBRES
COSTILLAS ASADAS CON ENSALADA DE CANONIGOS
FRUTA

7
HABITAS BABY CON JAMON
TORTILLA PAISANA
FRUTA

8
PARRILLADA DE VERDURAS CON HIERBAS AROMATICAS
LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
FRUTA

9
LOMBARDA SALTEADA CON BACON Y MANZANA
LUBINA AL HORNO CON PATATA PANADERA
FRUTA

10
TALLARINES CON TOMATE CHERRYS Y DADOS DE POLLO Y PARMESANO
FRUTA

11
PASTEL DE VERDURAS
FILETE DE TERNERA EN SALSA DE CEBOLLA
YOGUR

14
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON AJO
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON PURE DE MANZANA
YOGUR

15
ACELGAS CON PATATA
TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA

16
SOPA MINISTRONE (VERDURAS Y ALUBIA BLANCA)
LENGUADO A LA PLANCHA CON LIMON Y ENSALADA DE LECHUGA

17
PISTO DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS CON PATATAS DADOS
FRUTA

18
ENSALADA VEGETAL
PIZZA CASERA DE VERDURAS Y ATUN
FRUTA

21
ENSALADA DE PATATA CON VEGETALES
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA

22
CALABACIN RELLENOS DE VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON BONIATO AL HORNO
FRUTA

23
CREMA DE CHAMPIÑONES
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

24
SOPA DE CALABAZA CON PASTA ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALDA
FRUTA

25
GUISANTES ENCEBOLLADOS
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

28
JUDIAS VERDES SALTEADAS
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS
FRUTA

29
COLIFLOR AL HORNO
SATEADO DE VERDURAS CON PAVO Y SALSA DE SOJA
FRUTA

30
BERENJENA A LA PARMESANA (CON TOMATE Y QUESO GRATINADO)
ESCALOPE DE CERDO
YOGUR

31
MACARRONES AL PESTO
FILETE DE SARDINAS AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS
FRUTA