

MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS OCTUBRE

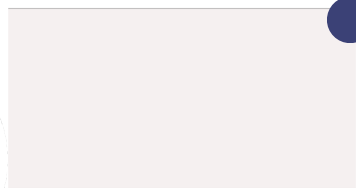
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7
HABITAS BABY CON JAMON
TORTILLA PAISANA
FRUTA

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

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

28
JUDIAS VERDES SALTEADAS
TORTILLA DE PATATA CON
PIMIENTOS
FRUTA

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

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

15
ACELGAS CON PATATA
TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA

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

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

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

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

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

23
CREMA DE CHAMPIÑONES
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

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

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

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

17
PISTO DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS CON PATATAS
DADOS
FRUTA

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

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

4
CREMA DE LEGUMBRES
COSTILLAS ASADAS CON
ENSALADA DE CANONIGOS
FRUTA

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

18
ENSALADA VEGETAL
PIZZA CASERA DE VERDURAS Y ATUN
FRUTA

25
GUISANTES ENCEBOLLADOS
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

