

MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS OCTUBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 LOMBARDA SALTEADA CON MANZANA REVUELTO DE QUESO, TOMATE CHERRYS Y ALBAHACA FRUTA	2 CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON BONIATO ASADO FRUTA	3 ENSALADA VARIADA PIZZA CASERA DE BACON Y CHAMPIÑONES YOGUR
6 SOPA MINISTRONE (DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS) LENGUADO AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA	7 CRUDITES DE ZANAHORIA CON GUACAMOLE ARROZ SALTEADO CON DADITOS DE PAVO MARINADOS EN SOJA FRUTA	8 BIMI A LA PLANCHA CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS YOGUR	9 PURÉ DE CHAMPIÑONES CON PARMESANO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA	10 ENSALADA CAPRESSE ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS FRUTA
13 FESTIVO	14 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON AJÓ, PIMENTÓN Y PATATITAS REVUELTO CON PAVO CON CROUTONS FRUTA	15 ENSALADA MIXTA BERENJENA RELLENA DE CARNE Y VERDURAS FRUTA	16 BROCOLI AL VAPOR CON AOVE FILETE DE RODABALLO AL LIMÓN CON COUS COUS FRUTA	17 GUISANTES ESTOFADOS CON CEBOLLITA Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS CON PATATAS YOGUR
20 ENSALADA DE QUINOA CON HORTALIZAS VARIADAS Y PECHUGA DE POLLO YOGUR	21 COLIFLOR AL AJILLO COSTILLAS DE CERDO ASADAS CON SALSA BBQ FRUTA	22 ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA BOQUERONES A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	23 CREMA DE PUERRO TORTILLA CON CALABACÍN Y JAMÓN SERRANO FRUTA	24 QUESADILLAS MIXTAS CON PICADILLO DE TOMATE Y AGUACATE YOGUR
27 ENSALADA VERDE HUEVOS AL PLATO CON PATATA PANADERA FRUTA	28 SALTEADO DE VERDURAS CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA CON ARROZ FRUTA	29 SOPA JULIANA TORTILLA FRANCESA DE GAMBAS AL AJILLO YOGUR	30 CREMA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	31 PASTEL DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR GALLO A LA ROMA FRUTA