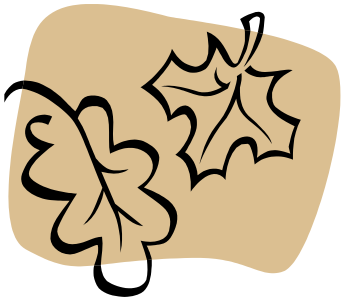


OCTUBRE



Semana 4 (del 1 al 2 de octubre)					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primeros				Arroz integral con verduras	Pisto con huevo cocido
Segundos				Merluza al horno	Pavo a la plancha
Guarnición				Ensalada	Guisantes
Postre				Fruta de temporada	Lácteo
Cena					
Primeros				Judías verdes saltadas	
Segundos				Lomo adobado a la plancha	
Guarnición				Ensalada	
Postre				Fruta de temporada	

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral

Semana 5 (del 5 al 9 de octubre)					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros	Arroz con tomate	Sopa de cocido	Pasta integral a la boloñesa	Crema de verduras	Lentejas con verduras
Segundos	Salchichas de ave	Cocido completo	Bacalao a la vizcaína	Ragout de pavo	Tortilla con calabacín y patata
Guarnición	Ensalada		Guisantes rehogados	Menestra	Ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
CENA					
Primeros	Crema de verduras	Guisantes salteados	Ensalada mixta	Sopa de pescado	
Segundos	Croquetas caseras	Emperador a la plancha	Pizza casera	Filetes de pollo a la plancha	
Guarnición	Ensalada	Ensalada		Ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral

Semana 6 (del 13 al 16 de octubre)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros		Arroz con tomate	Sopa de cocido	Crema verduras	Judías blancas estofadas
Segundos		Tortilla paisana	Cocido completo	Ragout de ternera	Pollo asado
Guarnición		Ensalada		Champiñón	Ensalada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
CENA					
Primeros		Crema de calabaza	Judías verdes con tomate	Sopa de picadillo	
Segundos		San Jacobo casero	Filetes de lomo a la plancha	Merluza a la plancha	
Guarnición		Ensalada	Ensalada	Ensalada	
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral

Semana 7 (del 19 al 23 de octubre)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros	Pasta integral con atún	Sopa de cocido	Arroz integral con pollo	Crema de verduras	Lentejas guisadas
Segundos	Tortilla con queso	Cocido completo	Merluza a la vizcaína	Salchichas de pollo	Bienmesabe
Guarnición	Ensalada		Guisantes	Tomate frito	Ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
CENA					
Primeros	Judías verdes con pavo	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Guisantes rehogados	
Segundos	Bacalao al horno	Chuletas de Sajonia a la plancha	Quiche de carne	Dorada al horno	
Guarnición	Pisto	Champiñón rehogado	Ensalada	Ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral

Semana 8 (del 26 al 30 de octubre)					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primeros	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Patatas guisadas con carne	lentejas guisadas	Pasta napolitana
Segundos	Empanadillas de atún	Cocido completo	Merluza en salsa	Tortilla paisana	Jamoncitos de pollo al horno
Guarnición	Ensalada		Guisantes	Ensalada	Champiñones
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Buñuelos
Cena					
Primeros	Ensalada César	Crema de calabacín	Sopa de picadillo	Pudin de verduras	
Segundos	Emperador	Hamburguesa de ternera	Dorada al horno	Pavo a la plancha	
Guarnición	Champiñones rehogados	Ensalada	Tomate aliñado	Ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral