

MENÚ OCTUBRE 2023



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA
DEL
2 AL 6

1º MACARRONES GRATINADOS CON SALSA DE TOMATE
2º FILETE DE PESCADILLA AL HORNO
C ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
P MANZANA

1º JUJAS VERDES HIGGOSAS CON BACON
2º CINTA DE LONJAL HORNO
C PATATAS FRITAS
P PLÁTANO / LECHE
PAN DE CEREALES

1º JUJAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS
2º TORTILLA FRANCESA
C ENSALADA DE ROJAS DE TOMATE
P MANZANA

1º PATATAS GUISADAS A LA BIZIANA
2º ATÚN EN TACOS A LA PLANCHA
C ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
P MELOCOTÓN / LECHE
PAN INTEGRAL

1º ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE
2º POLLO ASADO
C COLIFLOR ASADO
P YOGUR

SEMANA
DEL
9 AL 11

1º SOPA DE LETRAS
2º CAZÓN ABOBADO Y FRITO
C ENSALADA DE LECHUGA Y RAÍZ
P GELATINA DE FRUTAS

1º ESPAGUETES DE PASTA GRATINADOS CON QUESO
2º FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA
C PISTO
P MANZANA

1º PAELLA DE ARROZ CON CARNE Y BARRIO
2º FILETE DE MERLUZA EN SALSA SALSICERA
C PURÉ DE MANZANA
P MANDARINA

FESTIVO

FESTIVO

SEMANA
DEL
16 AL 20

1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y CHORIZO
2º BACALAO AJIGARRIBO
C VERDURAS ASADAS
P MANDARINA

1º PURÉ DE CALABAZÓN
2º HUEVOS GRATINADOS CON QUESO Y BACON
C PATATAS A LA PANADERA
P PERO / LECHE
PAN DE CEREALES

1º ESPAGUETIS CON NATA Y BACON
2º BAGUET DE PAVO
C ENSALADA DE LECHUGA
P PLÁTANO

1º JUJIA BLANCAS CON QUINDA
2º MERLUZA A LA VIZCAINA
C ENSALADA DE REMOLACHA
P MANZANA / LECHE
PAN INTEGRAL

1º PATATAS GRATINADAS CON BECHAMEL, QUESO Y DADOS DE JAMÓN YORK
2º CAZÓN ABOBADO Y FRITO
C ENSALADA DE LECHUGA Y RAÍZ
P GELATINA

SEMANA
DEL
23 AL 27

1º GUISANTES CON JAMÓN SERRANO
2º TORTILLA DE ATÚN
C ENSALADA DE ROJAS DE TOMATE
P PLÁTANO / LECHE
PAN DE CEREALES

1º PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS DE CERDO
2º FILETE DE MERLUZA AL HORNO
C CHAMPiÑONES Y SETAS SALTEADAS AL AJILLO
P PIÑA NATURAL

1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO COMPLETO
P BATILLAS

1º ARROZ GUISADO MEXICANA
2º FILETE DE POLLO EMPANADO
C VERDURAS AL HORNO
P MANZANA
PAN INTEGRAL

1º BRÓCOLI HIGGOSADO CON JAMÓN
2º FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA
C PATATAS ASADAS
P MANDARINA
PAN DE CEREALES

SEMANA
DEL
30 AL 31

1º JUJAS PINTAS GUISADAS
2º HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE
C PISTO
P MANZANA / LECHE
PAN INTEGRAL

1º CARNECITAS GUISADAS CON VERDURA
2º HAMBURGUESA DE TERNERA
C PATATAS FRITAS
P MELOCOTÓN

hello
AUTUMN



RECOMENDACIONES DE CENAS

¿QUÉ CENAR SI HEMOS COMIDO...?



COMIDA

CEREALES
PASTA
TUBERCULOS



VERDURAS COCIDAS
ENSALADA

VERDURAS COCIDAS
ENSALADA



CEREALES
PASTA
FÉCULAS

POLLO
TERNERA
CERDO



PESCADO
HUEVO

PESCADO



CARNE MAGRA
HUEVO

PESCADO
HUEVO



POLLO
TERNERA
CERDO

LÁCTEO



FRUTA

CENA