

OCTUBRE	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 11 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 30
LUNES		. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y tomate . Macarrones con tomate . Tortilla francesa con queso . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y queso . Espirales con tomate . Tortilla de patatas . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y queso . Arroz con tomate . Huevo revuelto/frito . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y queso . Espaguetti con tomate . Huevo revuelto c/calabacin-puerro . Yogur natural
MARTES		. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y naranja . Crema de calabacín . Filete de ternera empanado y patatas fritas . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y naranja . Puré de verduras . Limanda rebozada . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y naranja . Crema de calabaza . Ternera en salsa con cuscús . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y naranja . Crema de champiñones . Ternera estofada con verduras y patatas fritas . Yogur natural
MIERCOLES		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verdura . Bacalao rebozado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verduras . Garbanzos con ternera o pollo . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verdura . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verdura . Bacalao con tomate . Fruta y yogur natural
JUEVES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura . Pollo a la plancha y patatas fritas . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura . Pollo en pepitoria con cuscús . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura . Pollo con tomate y patatas fritas . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura . Pollo asado con patata asada . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura . Pollo empanado con patatas fritas . Yogur natural
VIERNES	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manzana . Puré de verdura . Palometa con tomate . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manzana . Puré de verdura . Merluza rebozada con ajo/perejil . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manzana . Puré de verdura . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manzana . Puré de verdura . Merluza rebozada con ajo/perejil . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manzana . Puré de verdura . Salmón empanado . Yogur natural

OCTUBRE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko y galleta/cereal	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola o eko/pan manteq	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola o eko/gallt manteq
Meriendas	. Fruta . Leche fresca y pan mantequill	. Papilla de fruta y . Yogur natural sin azúcar ni edulcorante	. Fruta Leche fresca sola/eko y galleta/cereal	. Papilla de fruta y . Yogur natural sin azúcar ni edulcorante	. Fruta Leche fresca sola o eko pan y aceite
Cenas	. Verduras cocidas o rehogadas o guisantes con jamón . Pescado rebozado/plancha/guisado	. Arroz cocido o/pasta cocida con tomate . Huevo en tortilla o revuelto	. Verduras cocidas o en puré . Croquetas/empanadillas	. Sopa de fideos o cuscús . Pescado rebozado/plancha/guisado	. Puré de verduras . Pizza elaborada en casa o pasta con tomate

OCTUBRE	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 11 al 16	Semana del 19 al 23	Semana del 26 al 30
LUNES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Macarrones con tomate . Tortilla francesa con queso . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Espirales con tomate . Tortilla de patatas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Arroz c/tomate frito y huevo frito . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Espaguetis con tomate . Huevo revuelto con calabacín y puerros . Fruta y leche fresca
MARTES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Crema de calabacín . Filete de ternera empanado y patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Puré de verdura . Limanda rebozada . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabaza . Ternera en salsa con cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de champiñones . Ternera estofada con verduras y patatas fritas . Fruta y leche fresca
MIERCOLES		. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías blancas estofadas con verduras . Bacalao rebozado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos c/verduras ternera y pollo . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas c/verduras . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Potaje de garbanzos/verduras . Bacalao con tomate . Fruta y yogur natural
JUEVES	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Acelgas rehogadas con patata . Pollo a la plancha con ajo y perejil con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Menestra de verduras . Pollo en pepitoria con cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Repollo rehogado con patatas . Pollo con tomate y patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Judía verdes rehogadas/patata . Pollo asado con patatas asadas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Coliflor rehogada con patatas . Pollo empanado con patat fritas . Frutay leche fresca
VIERNES	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Potaje de garbanzos/verduras . Palometa con tomate . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas c/verduras . Merluza rebozada con ajo/perejil . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Judías pintas estofadas c/verdura . Merluza rebozada con ajo/perejil . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Judías blancas estofadas c/verdura . Salmón empanado . Fruta y yogur natural

OCTUBRE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko y galleta/cereal	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko pan tomat aceite	. Zumo de naranja natural . Leche frsca sola o eko/pan manteq	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko pan tomat aceite
Meriendas	. Fruta . Leche fresca y pan mantequil	. Fruta Yogur natural y galletas/cereal	. Fruta . Pan con queso	. Fruta . Leche fresca y pan con aceite	. Fruta . Leche fresca y pan mantequil
Cenas	. Verduras cocidas o rehogadas o guisantes con jamón . Pescado rebozado/plancha/guisado	. Arroz cocido o/pasta cocida con tomate . Huevo en tortilla o revuelto	. Verduras cocidas o en puré o gazpacho . Croquetas/empanadillas	. Ensalada de pasta o de cuscús . Pescado rebozado/plancha/guisado	. Ensalada variada/Gazpacho . Pizza elaborada en casa o pasta con tomate