

OCTUBRE	Semana del 1 de octubre	Semana del 4 al 8	Semana del 11 al 15	Semana del 18 al 22	Semana del 25 al 29
LUNES		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Macarrones con tomate . Tortilla francesa con queso . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Sopa de fideos/puré de verduras . Tortilla de patata . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Arroz con tomate . Huevo revuelto o frito . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Espagueti con tomate . Huevo revuelto calabacín/puerro . Yogur natural
MARTES		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y naranja . Crema de calabacín . Filete de ternera empanado y patatas fritas . Yogur natural	F I E S T A	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y naranja . Crema de calabaza . Merluza con salsa de zanahoria y cuscús . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y naranja . Crema de champiñones . Ternera estofada con verduras y patatas fritas . Yogur natural
MIERCOLES		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Judías blancas/ puré de verduras . Bacalao rebozado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Puré de verduras . Limanda rebozada . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Sopa de fideos/puré de verduras . Cocido de garbanzos c/verdura ternera y pollo . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y aceitunas . Potaje de verduras/ puré de verduras . Bacalao con tomate . Fruta y yogur natural
JUEVES		. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Acelgas patata/ puré verduras . Pollo en pepitoria con cuscús . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Repollo rehog patata/puré verduras . Pollo con tomate y patatas fritas . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . J. verdes con pat/puré verdur . Pollo empanado con patatas fritas . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Coliflor patata/puré verduras . Pollo plancha con patatas fritas . Yogur natural
VIERNES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manzana . Potaje de verduras/ puré verduras . Palometa con tomate . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manzana . Lentejas/ puré de verduras . Merluza en salsa verde . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manzana . Puré de verdura . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manzana . Judías pintas/ puré verduras . Limanda rebozada . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga y manzana . Judías blancas/ puré de verduras . Salmón empanado . Yogur natural

OCTUBRE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural . Leche fresca sola o con eko y galletas o cereales	. Zumo de naranja natural . Leche fresca sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural . Leche fresca sola o eko/pan mantequilla	. Zumo de naranja natural . Leche fresca sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural . Leche fresca sola o eko/galletas mantequilla
Meriendas	. Fruta . Leche fresca y pan mantequilla	. Papilla de fruta y . Yogur natural sin azúcar ni edulcorante	. Fruta . Leche fresca sola/eko y galleta/cereales	. 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 c/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 de octubre	Semana del 4 al 8	Semana del 11 al 15	Semana del 18 al 22	Semana del 25 al 29
LUNES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Macarrones con tomate . Tortilla francesa con queso . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Sopa de fideos . Tortilla de patata . 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 c/calabacín y puerros . Fruta y leche fresca
MARTES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabacín . Filete de ternera empanado y patatas fritas . Fruta y leche fresca	F I E S T A	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabaza . Merluza con salsa de zanahor. y 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
MIÉRCOLES		. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías blancas estofadas con verduras . Bacalao rebozado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Puré de verdura . Limanda rebozada . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verduras ternera y pollo . 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, zanahor. y tomate . Acelgas rehogadas con patata . Pollo en pepitoria con cuscús . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor. y tomate . Repollo rehogado con patat. . Pollo con tomate y patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Judía verdes rehogadas/patata . Pollo empanado con patatas fritas . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahor. tomate . Coliflor rehogada con patat. . Pollo plancha con patatas fritas . Fruta y 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 en salsa verde . 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/ verduras . Limanda rebozada . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Judías blancas estofadas con verduras . Salmón empanado . Fruta y yogur natural

OCTUBRE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural . Leche fresca sola o con eko y galletas o cereales	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola o con eko pan tomate aceite	. Zumo de naranja natural . Leche fresca sola o con eko o pan con mantequilla	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural . Leche fresca sola o con eko y pan tomate aceite
Meriendas	. Fruta . Leche fresca y pan mantequilla	. Fruta . Yogur natural y galletas o cereales	. Fruta . Pan con queso	. Fruta . Leche fresca y pan con aceite	. Fruta . Leche fresca y pan mantequilla
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	. Cuscús o pasta cocida con tomate . Pescado rebozado/plancha/guisado	. Ensalada variada . Pizza elaborada en casa o pasta con tomate