

OCTUBRE	Semana del 3 al 7	Semana del 10 al 14	Semana del 17 al 21	Semana del 24 al 28	Semana del 31 de octubre
LUNES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y a. negras . Macarrones con verduras . Tortilla francesa . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y a. negras . Sopa de fideos/puré de verduras . Tortilla de patata . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y a. negras . Arroz con tomate . Huevo revuelto/frito . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y a. negras . Espagueti con tomate . Huevo revuelto calabac/puerr . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de tomate y a. negras . Huevo revuelto con espárragos verdes . Yogur natural
MARTES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y naranj . Puré de verduras . Patatas guisadas con merluza . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y naranj . J. blancas/ puré de verduras . Bacalao rebozado . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y naranj . Crema de calabaza . Merluza con salsa de zanahoria y cuscús . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de zanahoria y naranj . Crema de champiñones . Ternera estofada con verduras y patatas fritas . Yogur natural	
MIÉRCOLES	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de canónigos y tomate . Judías blancas/ puré de verduras . Empanadillas de pisto . Yogur natural	F I E S T A	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de canónigos y tomate . Sopa de fideos/puré de verduras . Cocido de garbanzos con verduras ternera y pollo . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de canónigos y tomate . Potaje de verd/ 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 salsa de verduras y cuscus . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Lentejas/ puré de verduras . Merluza en salsa verde . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Judías verdes con pat/puré verdura . Pollo asado con patatas asada . Yogur natural	. Zumo de naranja/fruta entera . Ensalada de lechuga, zanahoria . Coliflor patata/puré verduras . Pollo plancha con patat fritas . Yogur natural	
VIERNES	. Ensalada de espinacas y queso fresco . Potaje de verd/ puré de verduras . Salmón empanado . Fruta	. Ensalada de espinacas y queso fresco . Repollo rehog patata/puré verduras . Pollo con tomate y patat fritas . Fruta	. Ensalada de espinacas y queso fresco . Judías pintas/ puré verduras . Salmón en salsa verde . Fruta	. Ensalada de espinacas y queso fresco . Puré de verdura . Arroz caldoso de verduras y bacalao . Fruta	

media mañana: zumo de naranja

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche fresca sola/eko y galleta/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/gallit mantequilla
Meriendas	. Fruta Leche sola o eko/pan mantequilla	. Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural	. Fruta Leche sola/eko pan tomate aceite	. Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural	. Fruta Leche sola o eko/pan mantequilla
Cenas	. Cremas frías de verduras/gazpacho Pescado rebozado/plancha/guisado	. Ensalada de arroz o de pasta o de patata Huevo en tortilla o revuelto	. Verduras cocidas o guisantes . Croquetas/empanadillas con ensalada	. Cuscús o pasta cocida con tomate Huevo en tortilla o revuelto	. Ensalada variada/ gazpacho . Pízza elaborada en casa o pasta tomate o arroz

Nota: se puede sustituir el pan con mantequilla por aceite de oliva.

OCTUBRE	Semana del 3 al 7	Semana del 10 al 14	Semana del 17 al 21	Semana del 24 al 28	Semana del 31 de octubre
LUNES	. Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas negras . Macarrones con verduras . Tortilla francesa . Fruta y leche fresca	. Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas negras . Sopa de fideos . Tortilla de patata . Fruta y leche fresca	. Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas negras . Arroz c/tomate frito y huevo frito . Fruta y leche fresca	. Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas negras . Espaguettis con tomate . Huevo revuelto con calabacín y puerros . Fruta y leche fresca	. Ensalada de rúcula, tomate y aceitunas negras . Espirales con tomate . Huevo revuelto con espárragos verdes . Fruta y leche fresca
MARTES	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Patatas guisadas con merluza . Fruta y leche fresca	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Judías blancas estofadas y verduras . Bacalao rebozado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja . Crema de calabaza . Merluza con salsa de zanahoria 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	
MIERCOLES	. Ensalada de canónigos, tomate y melón . Judías blancas estofadas y verdura . Empanadillas de pisto . Fruta y yogur natural	F I E S T A	. Ensalada de canónigos, tomate y melón . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con verd. ternera y pollo . Fruta y yogur natural	. Ensalada de canónigos, tomate y melón . Potaje de garbanzos/verduras . Bacalao con tomate . Fruta y yogur natural	
JUEVES	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Acelgas rehogadas con patata . Pollo en salsa de verduras con cuscús . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Lentejas estofadas c/verdura . Merluza en salsa verde . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Judía verdes rehogadas/patata . Pollo asado con patatas asada . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate . Coliflor rehogada con patat. . Pollo plancha con patat fritas . Fruta y yogur natural	
VIERNES	. Ensalada de espinacas, queso fresco y manzana . Potaje de garbanzos/verdura . Salmón empanado . Fruta	. Ensalada de espinacas, queso fresco y manzana . Repollo rehogado con patat. . Pollo con tomate y patat fritas . Fruta	. Ensalada de espinacas, queso fresco y manzana . Judías pintas estof. verd. . Salmón en salsa verde . Fruta	. Ensalada de espinacas, queso fresco y manzana . Arroz caldoso de verduras y bacalao . Fruta	

Media mañana: fruta entera

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural/Fruta . Pan con queso fresco y rodajas tomate	. Zumo de naranja natural/Fruta . Leche fresca sola/eko yogur y pan tomat ace	. Zumo de naranja natural/Fruta . Leche frsca sola o eko o yogur y pan n	. Zumo de naranja natural/Fruta . Leche fresca sola/eko yogur y pan y aceite	. Zumo de naranja natural/Fruta . Leche fresca sola/eko yogur y pan tomat aceite
Meriendas	. Fruta . Leche fresca y pan mantequil	. Fruta . Leche fresca o yogur y pan tomat aceite	. Fruta . Pan con queso fresco y rodajas tomate	. Fruta . Leche fresca y pan con aceite	. Fruta . Leche fresca y pan mantequil
Cenas	. Cremas frías de veduras/gazpacho . Pescado rebozado/plancha/guisado	. Ensalada de arroz o de pasta o de patata . Huevo en tortilla o revuelto	. Verduras cocidas o guisantes . Croquetas/empanadillas con ensalad	. Cuscús o pasta cocida con tomate . Huevo en tortilla o revuelto	. Ensalada variada/ gazpacho . PIZZA elaborada en casa o pasta tomate o arroz

Nota: se puede sustituir el pan con mantequilla por aceite de oliva.