

MENÚ NO CERDO OCTUBRE 25



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Ensalada (Lechuga, tomate, cebolla, maíz) Lentejas estofadas (lentejas, cebolla, carlota, tomate) Longanizas de pollo con cebolla Fruta de temporada CENA: Judías verdes salteadas con tomate	Hummus con tostadas Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro) Arroz seco con pavo y garbanzos Fruta de temporada CENA: Tortilla francesa con queso	Ensalada de col (col, manzana, zanahoria, huevo duro, mayonesa) Macarrones con tomate Muslo deshuesado al horno Yogurt de sabores CENA: pescado blanco al vapor con verduras
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8		
Guacamole con nachos Pasta Carbonara (bacon de pavo, nata, queso) Merluza al horno con cebolla y guisantes Fruta de temporada CENA: Verduras a la plancha con queso	Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz) Crema de calabacín (zanahoria, coliflor, puerro) Pizza margarita Fruta de temporada CENA: Filete de ternera con pimientos	Hummus con tostada Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro) Arroz al horno de pollo y pavo Fruta de temporada CENA: Merluza al vapor con espárragos		
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz) Arroz meloso con sepia y champiñones Huevos al plato (tomate frito, bacon, queso) Fruta de temporada CENA: Pechuga a la plancha con verduras	Hummus con tosta Guisado de pollo (pollo, carlota, cebolla, judías verdes) Pechuga de pollo con verduras (zanahoria, cebolla) Fruta de temporada CENA: Sopa de pescado y ensalada de tomate	Ensalada (lechuga, tomate, maíz) Garbanzos salteados Pavo con tomate Fruta de temporada CENA: brócoli al vapor y merluza a la plancha	Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) Sopa de ave con fideos Merluza al ajillo Fruta de temporada CENA: Tortilla francesa con fiambre de pavo	Ensalada de col (col, manzana, zanahoria, huevo duro, mayonesa) Crema de calabacín Croquetas de pollo Macedonia de fruta de temporada CENA: Ensalada de tomate y pescado azul a la plancha
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada (lechuga, tomate, maíz) Arroz blanco con tomate Pechuga de pollo al horno con verduras (puerro, carlota, cebolla) Fruta de temporada CENA: Champiñones salteados con tortilla	Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Crema de guisantes Tortilla francesa con jamón de pavo Fruta de temporada CENA: pescado blanco al vapor con patatas	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz) Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo en salsa (cebolla, tomate, caldo pollo) Fruta de temporada CENA: Carlotas salteadas con jamón de pavo	Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Mac and Cheese (pasta con queso, nata y bechamel) Bacalao con pisto Fruta de temporada CENA: Filete de ternera con pisto	Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) Guisado de alubias con verduras Nuggets de merluza Fruta de temporada CENA: hervido valenciano
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Crema de champiñones Merluza al horno Fruta de temporada CENA: Pizza margarita	Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) Sopa de estrellitas Tortilla de patatas Fruta de temporada CENA: Pavo a la plancha con tomate frito	Ensalada (lechuga, tomate, maíz) Macarrones gratinados con carne picada de pollo y pavo (tomate frito, queso) Entremeses Fruta de temporada CENA: Pechuga a la plancha con verduras	Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Arroz meloso del senyoret Longanizas de pollo asadas Fruta de temporada CENA: Tortilla francesa con fiambre de pollo	Ensalada de col (col, manzana, zanahoria, huevo duro, mayonesa) Hamburguesa de pollo con patatas fritas (pan, queso, ketchup) Yogur de sabores CENA: Verduras a la plancha con jamón de pavo

NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS

FRUTA DEL MES: Manzana, pera, ciruela, banana