

MENÚ BASAL OCTUBRE 25

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Hummus con tostadas Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro) Arroz con chorizo y jamón Fruta de temporada 3, 7, 11, 1, CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada (Lechuga, tomate, cebolla, maíz) Lentejas estofadas (lentejas, cebolla, carlota, tomate) Longanizas con cebolla Fruta de temporada 12 CENA: Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada de col (col, manzana, zanahoria, huevo duro, mayonesa) Macarrones con tomate frito Muslo deshuesado al horno Yogurt de sabores 7 CENA: pescado al vapor con verduras
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8		
Guacamole con nachos Pasta Carbonara (bacon, nata, queso) Merluza al horno con cebolla y guisantes Fruta de temporada 4, 7, 1 CENA: Verduras a la plancha con jamón	Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz) Crema de calabacín (zanahoria, coliflor, puerro) Pizza margarita Fruta de temporada 7 CENA: Filete de ternera con pimientos	Hummus con tostada Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro) Arroz al horno Fruta de temporada 3, 11, 7, 1 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 14, 3 CENA: Pechuga a la plancha con verduras	Hummus con tosta Ensalada (lechuga, tomate, huevo, zanahoria maíz) Guisado de pollo (pollo, carlota, cebolla, judías verdes) Lomo con verduras (zanahoria, cebolla) Fruta de temporada 3, 11, 7, 1 CENA: Sopa de pescado y tomate	Ensalada (lechuga, tomate, maíz) Garbanzos salteados Magro con tomate Fruta de temporada CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha	Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) Sopa de ave con fideos Merluza al ajillo Fruta de temporada 1, 4 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de col (col, manzana, zanahoria, huevo duro, mayonesa) Crema de calabacín Croquetas de jamón Macedonia de fruta de temporada 3, 7, 1 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 jamón	Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Crema de guisantes Tortilla francesa con jamón de york Fruta de temporada 3 CENA: pescado blanco al vapor con patatas	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz) Sopa de ave con fideos Albóndigas en salsa (cebolla, tomate, caldo pollo) Fruta de temporada 1 CENA: Carlotas salteadas con jamón	Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Mac and Cheese (pasta con queso, nata y bechamel) Bacalao con pisto Fruta de temporada 1, 7, CENA: Filete de ternera con pisto	Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) Guisado de alubias con verduras Nuggets de merluza Fruta de temporada 1, 4 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 4 CENA: Pizza de bacon con queso	Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) Sopa de estremitas Tortilla de patatas Fruta de temporada 1, 3 CENA: Lomo a la plancha con tomate frito	Ensalada (lechuga, tomate, maíz) Macarrones gratinados con carne picada (tomate frito, queso) Entremeses Fruta de temporada 1,7 CENA: Pechuga a la plancha con verduras	Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Arroz meloso del senyoret Longanizas asadas 2, 4, 14, 12 Fruta de temporada CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de col (col, manzana, zanahoria, huevo duro, mayonesa) Hamburguesa con patatas fritas (pan, bacon, queso, ketchup) Yogur de sabores 1,7, CENA: Verduras a la plancha con jamón

NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS

FRUTA DEL MES: Manzana, pera, ciruela, banana, melón, sandía

ALÉRGENOS--> 1.gluten, 2.crustáceos, 3.huevos, 4.pescado, 5.cacahuetes, 6. soja, 7.leche, 8.frutos de cáscara, 9.apio, 10.mustaza, 11.sésamo, 12. sulfitos, 13.altramuces, 14.moluscos