

MES: octubre-25

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur y pan	3 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan
6 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	10 FESTIVO
13 FESTIVO	14 Lentejas eco a la castellana Pollo al chilindrón Fruta y pan	15 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	17 Patatas guisadas Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan
20 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Fruta y pan	21 Alubias guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan	24 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan
27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	30 Guiso de alubias Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Yogur y pan	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES