

MENÚ SIN FRUTOS SECOS OCTUBRE 2021



LUNES

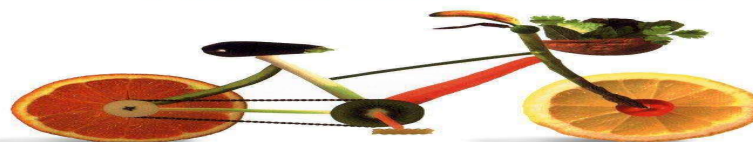
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!



4

Arroz cubana con huevo frito
Merluza plancha con ensalada
Fruta de temporada

Crema de calabacín natural
Albóndigas de ternera natural con patatas
Fruta de temporada

Lentejas caseras
Filete de ternera plancha con ensalada
Fruta de temporada

Judías verdes con tomate
Pollo asado con patatas
Yogur

8

Sopa de cocido
Complemento de cocido: Morcillo, repollo, pollo, garbanzos
Fruta de temporada

Espaguetis con tomate

Abadejo plancha con ensalada

Fruta de temporada

11



12



13

Sopa de cabellín
Marmitako de atún
Fruta de temporada

14

Arroz con pollo
Revuelto de huevo con bacon, queso y Pisto natural
Yogur

15

Repollo con garbanzos
Hamburguesa de ternera natural plancha con pure de patata
Fruta de temporada

18

Macarrones boloñesa
Pescadilla plancha con ensalada
Fruta de temporada

19

Estofado de ternera con verduras
Huevo cocido con tomate y salchichas
Fruta de temporada

20

Empedrado de judías
Merluza plancha con ensalada
Fruta de temporada

21

Coliflor salteada
Lomo plancha con patatas
Yogur

22

Sopa de estrellitas
Lardones de pollo plancha al limón
Con arroz integral
Fruta de temporada

25

Crema de verduras natural
Filete de aguja plancha con patatas
Fruta de temporada

26

Fabada asturiana
Bacalao plancha con ensalada
Fruta de temporada

27

Brócoli con patatas y zanahorias
Filete de pollo plancha con ensalada
Fruta de temporada

28

Espaguetis italiana
Pescadilla plancha con ensalada
Yogur

29

Patatas con arroz y verduras
Tortilla francesa con lonchas de pavo y ensalada campera
Fruta de temporada

Nuestros menús incluyen PAN BLANCO y la bebida es AGUA.