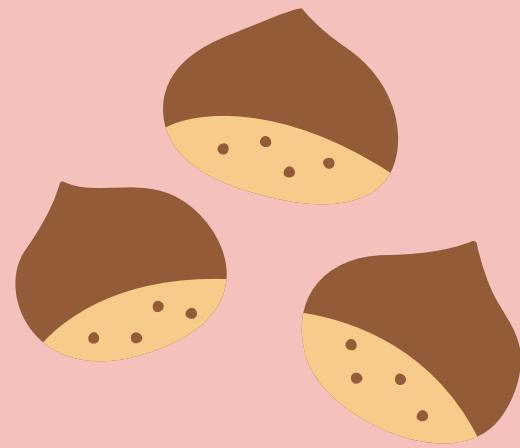


MENÚ OCTUBRE 2024



LUNES

DESAYUNO

Vaso de leche con galletas integrales



COMIDA



MERIENDA

MARTES

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

MIÉRCOLES

Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal

JUEVES

Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal

VIERNES

Vaso de leche y tortitas de maíz

	1 -Sopa de verduras con arroz integral -Pescado blanco al horno -Fruta	2 -Crema de judías blancas y verduras -Tortilla francesa -Fruta	3 -Fideos a la cazuela con verduras -Hamburguesa casera de ternera a la plancha -Fruta	4 -Puré de espinacas, puerros y patatas -Pescado blanco a la plancha con rodajas de calabacín -Fruta
7 -Espaguetis integrales con aceite de oliva y queso rallado -Hamburguesa casera de pollo a la plancha -Fruta	8 -Crema de coliflor, apio y calabaza -Pescado blanco al horno con un toque de naranja -Fruta	9 -Zanahorias, patatas, puerro y cebolla cocidas -Tortilla francesa con calabacín -Fruta	10 -Lentejas guisadas con verduras y dados de carne de ternera -Fruta	11 -Sopa de verduras con pasta maravilla -Pescado blanco al horno con rodajas de tomate natural y cebolla -Fruta
14 -Patatas, judías verdes, zanahorias y cebolla cocidas -Tofu a la plancha -Fruta	15 -Crema de garbanzos, espinacas y patatas -Pescado blanco al horno con un toque de limón y ajo y perejil -Fruta	16 -Lacitos de colores con salsa de tomate natural casera -Filete de pollo rebozado con harina integral y semillas de sésamo -Fruta	17 -Arroz blanco con albóndigas de ternera caseras en salsa de verduras y tomate natural -Fruta	18 -Sopa de verduras con estrellitas -Tortilla francesa con trocitos de berenjenas -Fruta
21 -Crema de acelgas, patata y zanahoria -Nuggets caseros de pollo rebozados con pan rallado -Fruta	22 -Macarrones con salsa de tomate natural -Pescado blanco a la plancha con un toque de limón -Fruta	23 -Lentejas con verduras caseras -Tortilla de patatas -Fruta	24 -Arroz caldoso con verduras y dados de carne de ternera -Fruta	25 -Crema de brócoli, zanahorias y patatas -Pescado blanco al horno con patatas laminadas -Fruta
28 -Tallarines con salsa de tomate casera -Tortilla francesa -Fruta	29 -Verduras variadas de temporada cocidas -Pescado blanco al horno con un toque de perejil -Fruta	30 -Puré de calabacín, patata y cebolla -Filete de pechuga de pollo empanado al horno -Fruta	31 -Sopa de caldo de verduras con arroz integral -Pescado blanco al horno -Fruta	

Zumo de naranja natural y galletas integrales

Tortitas de maíz con loncha de pavo y bebida vegetal

Zumo de naranja natural y bizcocho casero de limón sin azúcar

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

Bebida vegetal y bizcocho casero sin azúcar

