





































































MENÚ DE COMIDAS. OCTUBRE DE 2016.

   	<u>Semana del 3 al 7</u>	
	LUNES	Espaguetis    – Huevo revuelto  – Batido 
	MARTES	Puré de verduras - Merluza a la romana    – Fruta
	MIÉRCOLES	Potaje de garbanzos  – Queso con ensalada  – Zumo
	JUEVES	Paella – Nuggest  - Fruta
   	<u>Semana del 10 al 14</u>	
	LUNES	Lentejas  – Varitas de merluza   – Batido 
	MARTES	Hervido –Pollo empanado con patatas   – Fruta
	MIÉRCOLES	FIESTA
	JUEVES	Guisado de ternera con patatas y verduras  -Huevo revuelto  Fruta
VIERNES	Sopa de pescado    – Fiambres  – Petit 	
   	<u>Semana del 17 al 21</u>	
	LUNES	Macarrones    - Croquetas de bacalado   - Batido 
	MARTES	Puré de calabacín – Lenguado con patatas    - Fruta
	MIÉRCOLES	Judías verdes con tomate– Albóndigas en salsa con patatas   - Zumo
	JUEVES	Sopa de cocido  – Cocido - Fruta
VIERNES	Arroz a la marinera   – Caballa con ensalada  – Yogur 	
 	<u>Semana del 24 al 28</u>	
	LUNES	Lentejas  – Huevo revuelto  – Zumo
	MARTES	Guisado de pollo con patatas y verduras  – Queso  – Fruta
	MIÉRCOLES	Puré de alubias con verduras - Lenguado    – Batido 
	JUEVES	Menestra - Longanizas con patatas- Fruta
VIERNES	Espaguetis    – Bocaditos de pescado   – Petit 	

MENU TRITURADO

Ingredientes: verduras frescas de temporada tales como judía verde, zanahoria, calabacín, patata, puerro, cebolla...

A estas verduras se le añadirá la **proteína** que corresponda al segundo plato: carne, pescado o huevo.

Cuando la comida del día contenga lentejas, garbanzos o judías ese día también las llevará el menú triturado.

