

OCTUBRE 2022

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|---|--|
| 3 Judías verdes Rape al vapor con lechuga Pan, fruta y agua 650 Kcal. | 4 Crema de calabacín Muslos de pollo al horno con patatas Pan, fruta y agua 700 Kcal. | 5 Alubias estofadas Tortilla francesa con ensalada Pan, p. lácteo y agua 790 Kcal. | 6 Macarrones gratinados Filete de merluza en salsa verde Pan, fruta y agua 640 Kcal. | 7 Arroz con tomate Pechugas a la plancha con ensalada Pan, fruta y agua 750 Kcal. |
| FESTIVO | | | 13 Tallarines a la boloñesa Bacalao al horno con lechuga Pan, fruta y agua. 700 Kcal. | 14 Crema de zanahoria Hamburguesas con ensalada Pan, fruta y agua 690 kcal. |
| 17 Lentejas estofadas Pavo al ajillo con tomate asado Pan, fruta y agua. 690 kcal. | 18 Acelgas rehogadas Albóndigas de pescado en salsa Pan, fruta y agua. 700 kcal. | 19 Sopa de fideos Tortilla de patata con ensalada Pan, p. lácteo y agua. 720 Kcal. | 20 Arroz con verduras Salmón al horno con patatas Pan, fruta y agua 810 Kcal. | 21 Crema de calabacín Ternera guisada con tomate natural Pan, fruta y agua. 750 Kcal. |
| 24 Macarrones boloñesa Bacalao a la riojana Pan, fruta y agua. 810 kcal. | 25 Borrazas con patatas Chuletas de pavo con ensalada de atún y maíz Pan, fruta y agua. 750 Kcal. | 26 Judías blancas en salsa Merluza con salsa de verduras Pan, p. lácteo y agua. 800 Kcal. | 27 Crema de calabaza Pollo asado con patatas al horno Pan, fruta y agua 750 Kcal. | 28 Arroz de pescado Lomo con ensalada de tomate y huevo duro Pan, fruta y agua 790 Kcal. |

RECOMENDADOR DE CENAS

| COMIDA | → | CENA |
|-------------------------|---|-------------------------|
| PASTA / ARROZ + CARNE | | VERDURA + PESCADO |
| PASTA / ARROZ + PESCADO | | VERDURA + HUEVO |
| PASTA / ARROZ + HUEVO | | VERDURA + CARNE |
| VERDURA + CARNE | | PASTA / ARROZ + PESCADO |
| VERDURA + PESCADO | | PASTA / ARROZ + HUEVO |
| VERDURA + HUEVO | | PASTA / ARROZ + CARNE |
| LEGUMBRES + CARNE | | VERDURA + PESCADO |
| LEGUMBRES + PESCADO | | VERDURA + HUEVO |
| LEGUMBRES + HUEVO | | VERDURA + CARNE |
| FRUTA | | LÁCTEO |
| LÁCTEO | | FRUTA |