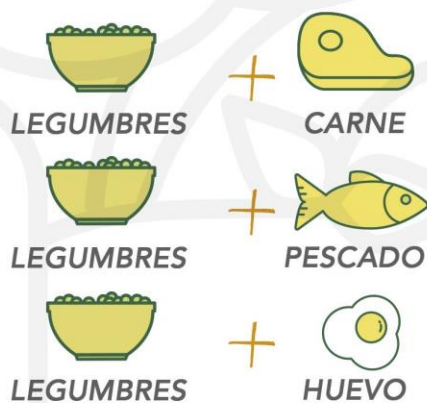
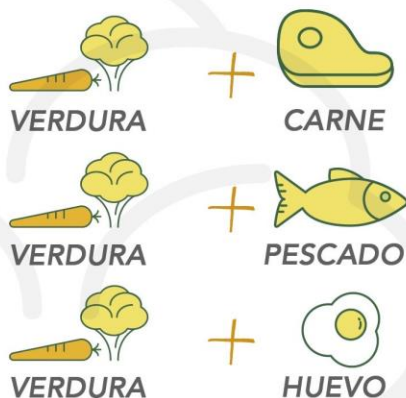
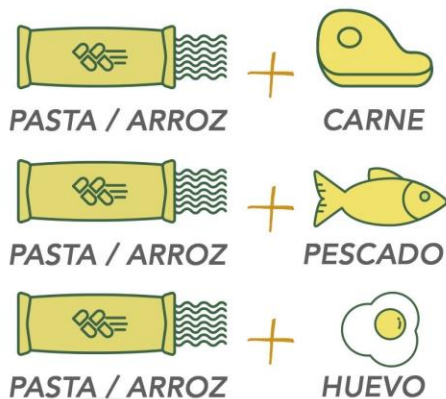


## OCTUBRE 2022

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### COMIDA



### CENA

