

OCTUBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de calabacín Muslos de pollo al horno con patatas Pan, fruta y agua 700 Kcal.	3 Judías verdes Rape al vapor con lechuga Pan, fruta y agua 650 Kcal.	4 Garbanzos Tortilla francesa con ensalada Pan, p. lácteo y agua 790 Kcal.	5 Macarrones gratinados Filete de merluza en salsa verde Pan, fruta y agua 740 Kcal.	6 Arroz con tomate Pechugas a la plancha con ensalada Pan, fruta y agua 750 Kcal.
9 Crema de zanahoria Hamburguesas con ensalada Pan, fruta y agua 790 kcal.	12 Judías con arroz Tortilla de patata con tomate natural Pan, fruta y agua 790 Kcal.	11 Tallarines a la boloñesa Bacalao al horno con lechuga Pan, fruta y agua. 700 Kcal.		
16 Lentejas estofadas Pavo al ajillo con tomate asado Pan, fruta y agua. 690 kcal.	17 Acelgas rehogadas Albóndigas de pescado en salsa Pan, fruta y agua. 700 kcal.	18 Sopa de fideos Tortilla de patata con ensalada Pan, p. lácteo y agua. 720 Kcal.	19 Arroz con verduras Salmón al horno con patatas Pan, fruta y agua 810 Kcal.	20 Crema de calabacín Ternera guisada con tomate natural Pan, fruta y agua. 750 Kcal.
23 Borrajas con patatas Chuletas de pavo con ensalada de atún y maíz Pan, fruta y agua. 750 Kcal.	24 Macarrones boloñesa Bacalao a la riojana Pan, fruta y agua. 710 kcal.	25 Crema de calabaza Pollo asado con patatas al horno Pan, fruta y agua 750 Kcal.	26 Judías blancas en salsa Merluza con salsa de verduras Pan, p. lácteo y agua. 800 Kcal.	27 Arroz con carne Lomo con ensalada de tomate y huevo duro Pan, fruta y agua 790 Kcal.
30 Sopa de cocido Muslos de pollo con ensalada Pan, fruta y agua 760 Kcal.	31 Judías verdes con patatas Salchichas con tomate natural 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