

OCTUBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1</p> <p>Judías verdes Rape al horno con lechuga Pan, fruta y agua 650 Kcal.</p>	<p>2</p> <p>Garbanzos Tortilla francesa con ensalada Pan, p. lácteo y agua 790 Kcal.</p>	<p>3</p> <p>Macarrones gratinados Filete de merluza en salsa verde Pan, fruta y agua 740 Kcal.</p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate Pechugas a la plancha con ensalada Pan, fruta y agua 750 Kcal.</p>
<p>7</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesas con ensalada Pan, fruta y agua 790 kcal.</p>	<p>8</p> <p>Judías con arroz Salmón al horno en papillote Pan, fruta y agua 790 Kcal.</p>	<p>9</p> <p>Sopa de cocido Pechugas de pollo con lechuga, tomate y maíz Pan, p. lácteo y agua. 700 Kcal.</p>	<p>10</p> <p>Arroz con tomate y huevo Bacalao al horno con salsa de verduras Pan, fruta y agua 750 kcal.</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes Tortilla francesa con ensalada de atún y tomate Pan, fruta y agua 740 kcal.</p>
<p>14</p> <p>Lentejas estofadas Chuletas de pavo al ajillo con tomate asado Pan, fruta y agua. 690 kcal.</p>	<p>15</p> <p>Acelgas rehogadas Albóndigas de pescado en salsa Pan, fruta y agua. 700 kcal.</p>	<p>16</p> <p>Sopa de fideos Tortilla de patata con ensalada Pan, p. lácteo y agua. 720 Kcal.</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Ternera guisada con tomate natural Pan, fruta y agua. 750 Kcal.</p>	<p>18</p> <p>Garbanzos con zanahoria Salmón al horno con patatas Pan, fruta y agua 810 Kcal.</p>
<p>21</p> <p>Borrajás con patatas Lomo con ensalada de atún y maíz Pan, fruta y agua. 750 Kcal.</p>	<p>22</p> <p>Macarrones boloñesa Bacalao a la riojana Pan, fruta y agua. 710 kcal.</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabaza Pollo asado con patatas al horno y lechuga Pan, p. lácteo y agua 750 Kcal.</p>	<p>24</p> <p>Judías blancas en salsa Merluza con salsa de verduras Pan, p. lácteo y agua. 800 Kcal.</p>	<p>25</p> <p>Arroz con carne Tortilla francesa con ensalada Pan, fruta y agua 790 Kcal.</p>
<p>28</p> <p>Sopa de cocido Muslos de pollo con ensalada de tomate Pan, fruta y agua 760 Kcal.</p>	<p>29</p> <p>Judías verdes con patatas Salmón al horno con lechuga Pan, fruta y agua 790 Kcal.</p>	<p>30</p> <p>Arroz de verduras Salchichas con tomate natural Pan, p. lácteo y agua 799 Kcal.</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín Melosa guisada con verduras Pan, fruta y agua 780 kcal.</p>	

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA

