

BASAL

OCTUBRE 2018

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Puchero de garbanzos Lenguado en salsa alicantina Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca	Crema de zanahoria Pizza Menestra Pan Fruta fresca	Arroz a la marinera Lomo adobado a la plancha Ensalada de tomate Pan integral Yogurt	Alubias con verduras Tortilla francesa Calabacines salteados Pan Fruta fresca	Canelones de carne Varitas de merluza Ensalada de maíz Pan Fruta fresca
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	
Patatas con choco San jacob Judías verdes Pan Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Pan Fruta fresca	Fideos a la cazuela Merluza a la marinera Menestra Pan integral Yogurt	Arroz con tomate Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Garbanzos con calabaza Fogonero con tomate Champiñones salteados Pan Fruta fresca	Sopa de estrellitas Albóndigas de pollo en salsa Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca	Arroz con pollo Empanadillas de atún Tomate aliñado Pan integral Yogurt	Macarrones napolitana Carné de cerdo mechada en salsa Ensalada de maíz Pan Fruta fresca	Crema de legumbres Revuelto de patatas Judías verdes Pan Fruta fresca
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Paella Salchichas de pollo al vino Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Patatas con ternera Merluza en salsa alicantina Menestra Pan Fruta fresca	Lentejas estofadas Tortilla de atún Calabacines salteados Pan integral Yogurt	Crema de verduras Pollo asado Patatas dados Pan Fruta fresca	Espaguetis napolitana Buñuelos de bacalao Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Alubias con verduras Varitas de merluza Ensalada de maíz Pan Fruta fresca	Fideos a la marinera Lagrimitas de pollo en salsa Judías verdes Pan Fruta fresca	Sopa de verduras con arroz Albóndigas de merluza en salsa Patatas panaderas Pan integral Yogurt		

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna · Diplomada en Nutrición Humana y Dietética · Nº Socio ADUNDA AND-00221