



MENÚ BASAL OCTUBRE 2024.

MARTES 1

Crema natural de zanahorias con tostones horneados.

Filete de merluza con salsa alicantina.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Guisantes encebollados.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 2

Arroz frito con york.

Escalope de lomo a la milanesa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan del día.

Lácteo.

JUEVES 3

Lentejas estofadas con chorizo.

Tortilla de patatas.

Mahonesa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

VIERNES 4

Patatas guisadas con magro.

Croquetas y empanadillas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.

Judías verdes salteadas.

Pan del día.

Lácteo.

LUNES 7

Arroz con tomate.

Carne a la jardinera.

Patatas dados.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

MARTES 8

Potaje de garbanzos con hortalizas.

Filete de merluza al ajillo.

Ensalada de colores (romanilla, tomate, zanahoria, maíz, atún, cebolla).

Zanahorias cocidas.

Pan del día.

Lácteo.

MIÉRCOLES 9

Fusilli al pesto.

Huevos a la hortelana.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Judías verdes salteadas.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

JUEVES 10

Patatas con choco.

Pollo al horno en su jugo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan del día.

Lácteo.

VIERNES 11

Crema natural de calabaza con tostones horneados.

Salmón al horno en su jugo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.

Coliflor rehogada.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

LUNES 14

Revuelto de patatas con huevo y bacon.

Cinta de lomo adobado a la plancha.

Guisantes encebollados.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.

Pan del día.

Lácteo.

MARTES 15

Caldo casero de gallina con estrellitas.

Filete de perca con salsa de la abuela.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Coliflor rehogada.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 16

Crema natural de verduras de temporada con tostones horneados.

Jamón al horno en su jugo.

Zanahorias cocidas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Pan del día.

Lácteo.

JUEVES 17

Paella mixta.

Huevos caseros a la bechamel.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.

Judías verdes salteadas.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

VIERNES 18

Judías blancas estofadas con morcilla.

Filete de merluza a la cazuela.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan del día.

Fruta del tiempo.

LUNES 21

Lentejas estofadas con arroz y chorizo.

Salmón al horno en su jugo.

Patatas cocidas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.

Pan del día.

Lácteo.

MARTES 22

Crema natural de puerros y zanahorias con tostones horneados.
Tortilla de patatas.
Mahonesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.
Pan del día.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 23

Espaguetis a la boloñesa.
San Jacobo.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Judías verdes salteadas.
Pan del día.
Lácteo.

JUEVES 24

Berza gaditana.
Filete de merluza con salsa de nata y piquillos.
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Pan del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 25

Patatas con hortalizas.
Pollo al horno en su jugo.
Brócoli al vapor.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.
Pan del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 28

Fideos a la cazuela.
Filete de merluza con salsa alicantina.
Zanahorias cocidas a las finas hierbas.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.
Pan del día.
Lácteo.

MARTES 29

Sopa de picadillo con huevo y arroz.

Lomo al horno en salsa castellana.
Judías verdes salteadas.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Pan del día.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 30

Crema natural de verduras de temporada con tostones horneados.
Albóndigas de pollo con patatas dados.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Pan del día.
Lácteo.

JUEVES 31

Potaje de garbanzos con morcilla.
Huevos caseros a la bechamel.
Ensalada alegre (ensalada gourmet, romanilla, huevo duro, aceituna, cebolla).
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).
Pan del día.
Fruta del tiempo.