



MENÚ SIN LECHE Y LEGUMBRES OCTUBRE 2024.

MARTES 1

Crema natural de zanahorias con tostones horneados.
Filete de merluza con salsa alicantina.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
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.
Pan del día.
Lácteo de soja.

JUEVES 3

Caldo casero de gallina con fideos.
Tortilla de patatas.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.
Pan del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 4

Patatas guisadas con magro.
Filete de perca en salsa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.
Pan del día.
Lácteo de soja.

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

Caldo casero de gallina con fideos.
Filete de merluza al ajillo.
Ensalada de colores (romanilla, tomate, zanahoria, maíz, atún, cebolla).
Zanahorias cocidas.
Pan del día.
Lácteo de soja.

MIÉRCOLES 9

Fusilli al pesto.
Huevos a la hortelana.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Pan del día.
Fruta del tiempo.

JUEVES 10

Patatas con choco.
Pollo al horno en su jugo.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Pan del día.
Lácteo de soja.

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.
Cinta de lomo adobado a la plancha.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.
Pan del día.
Lácteo de soja.

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 de soja.

JUEVES 17

Paella mixta.
Tortilla francesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.
Pan del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 18

Macarrones al pesto.
Filete de merluza a la cazuela.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.
Pan del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 21

Arroz salteado.
Salmón al horno en su jugo.
Patatas cocidas.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.
Pan del día.
Lácteo de soja.

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.
Cinta de lomo adobado a la plancha.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Pan del día.

Lácteo de soja.

JUEVES 24

Caldo casero de gallina con
estrellitas.

Filete de merluza a la plancha.

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 de soja.

MARTES 29

Sopa de picadillo con huevo y
arroz.

Lomo al horno en salsa.

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 de soja.

JUEVES 31

Arroz salteado.

Tortilla francesa.

Ensalada alegre (ensalada
gourmet, romanilla, huevo duro,
aceituna, cebolla).

Pan del día.

Fruta del tiempo.