



## **MENÚ SIN MERLUZA, FOGONERO, PERCA OCTUBRE 2024.**

### **MARTES 1**

Crema natural de zanahorias con tostones horneados.  
Filete de salmón 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.  
San Jacobo.  
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 atún 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 verduras.  
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.  
Tortilla francesa.  
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**

Arroz con pollo.  
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 caella 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.

Tortilla francesa.

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 caella 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.