

BASAL

OCTUBRE 2018

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Patatas con choco San jacobó Judías verdes Pan Fruta fresca		Lentejas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Pan Yogurt		Fideos a la cazuela Merluza a la marinera Menestra Pan Yogurt		Arroz con tomate Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca		Berza gaditana Lenguado en salsa alicantina Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11		
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 Yogurt		Macarrones napolitana Carné de cerdo mechada en salsa Ensalada de maíz Pan Yogurt			
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Paella Salchichas de pollo al vino Ensalada de tomate Pan Fruta fresca		Patatas con ternera Merluza en salsa alicantina Menestra Pan Yogurt		Lentejas estofadas Tortilla de atún Calabacines salteados Pan Yogurt		Crema de verduras Pollo asado Patatas dados Pan Fruta fresca		Espaguetis napolitana Buñuelos de bacalao Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
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 Yogurt		Crema de puerros Lomo adobado a la plancha Zanahorias salteadas Pan Yogurt		Puchero de garbanzos Tortilla francesa Tomate aliñado Pan Fruta fresca	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
Macarrones boloñesa Merluza a la marinera Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca		Lentejas con verduras Tortilla de patata Menestra Pan Yogurt		Arroz a la marinera Hamburguesa de pollo plancha Ensalada de tomate Pan Yogurt					

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