

SIN LECHE, SOJA, LEGUMBRES

OCTUBRE 2018

<b>LUNES</b> 1 Patatas con choco Lagrimitas de pollo en salsa Zanahorias salteadas Fruta fresca	<b>MARTES</b> 2 Crema reina Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta fresca	<b>MIÉRCOLES</b> 3 Fideos a la cazuela Merluza a la marinera Coliflor salteada Fruta fresca	<b>JUEVES</b> 4 Arroz con tomate Pechuga de pollo alicantina Ensalada de zanahoria Fruta fresca	<b>VIERNES</b> 5 Macarrones al pesto Lenguado en salsa alicantina Zanahorias salteadas Fruta fresca
<b>LUNES</b> 8 Puré de patatas Fogonero con tomate Champiñones salteados Fruta fresca	<b>MARTES</b> 9 Sopa de estrellitas Albóndigas de pollo en salsa Zanahorias salteadas Fruta fresca	<b>MIÉRCOLES</b> 10 Arroz con pollo Lenguado a la marinera Tomate aliñado Fruta fresca	<b>JUEVES</b> 11 Macarrones napolitana Carne de cerdo mechada en salsa Ensalada de maíz Fruta fresca	
<b>LUNES</b> 15 Paella Pechuga de pollo alicantina Ensalada de tomate Fruta fresca	<b>MARTES</b> 16 Patatas con verduras Merluza en salsa alicantina Champiñones salteados Fruta fresca	<b>MIÉRCOLES</b> 17 Sopa de verduras Tortilla de atún Calabacines salteados Fruta fresca	<b>JUEVES</b> 18 Crema de verduras Pollo asado Patatas dados Fruta fresca	<b>VIERNES</b> 19 Espaguetis napolitana Bacalao ajoarriero Ensalada de zanahoria Fruta fresca
<b>LUNES</b> 22 Crema reina Merluza en salsa alicantina Ensalada de maíz Fruta fresca	<b>MARTES</b> 23 Fideos a la marinera Lagrimitas de pollo en salsa Berenjenas salteadas Fruta fresca	<b>MIÉRCOLES</b> 24 Sopa de verduras con arroz Caella en amarillo Patatas panaderas Fruta fresca	<b>JUEVES</b> 25 Crema de puerros Hamburguesa de pollo plancha Zanahorias salteadas Fruta fresca	<b>VIERNES</b> 26 Arroz salteado Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta fresca
<b>LUNES</b> 29 Macarrones boloñesa Merluza a la marinera Ensalada de zanahoria Fruta fresca	<b>MARTES</b> 30 Crema de zanahoria Tortilla de patata Brocoli al vapor Fruta fresca	<b>MIÉRCOLES</b> 31 Arroz a la marinera Hamburguesa de pollo plancha Ensalada de tomate Fruta fresca		

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