

Menú Octubre 09

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Macarrones con atún, tomate y queso

Rollitos de pavo con ensalada

Melón
Pan integral

2

Lentejas

Rosada con ensalada

Plátano
Pan blanco

5

Crema de calabacín

Contramuslo de pollo con patatas cocidas
Pera
Pan integral

6

Cazuela de fideos con gambas y mejillones
Filete de gallo al horno con ensalada
Manzana
Pan blanco

7

Potaje de judías
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Yogurt desnatado
Pan integral

8

Espaguetis con tomate y queso
Rollitos de jamón con ensalada
Plátano
Pan blanco

9

Sopa de picadillo

Escolar con ensalada
Melón
Pan blanco

12

13

Puchero
Bonito con tomate con arroz hervido
Manzana
Pan integral

14

Crema de verduras
Pizza
Yogurt desnatado
Pan blanco

15

Macarrones integrales con tomate y queso
Cinta de lomo con ensalada
Pera
Pan integral

16

Puré de lentejas
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Plátano
Pan blanco

19

Crema de tomate con queso
Rape al horno con verduras rehogadas
Melón
Pan integral

20

Potaje de judías
Tortilla de jamón cocido con ensalada de tomate
Plátano
Pan blanco

21

Espirales con carne picada, tomate y queso
Ensalada mixta con atún
Yogurt desnatado
Pan integral

22

Sopa de pescado
Magro con tomate y patatas
Pera
Pan blanco

23

Arroz caldoso con pollo
Rosada con ensalada
Manzana
Pan blanco

26

Crema de calabaza
Filete de gallo con bolitas de patata
Plátano
Pan blanco

27

Macarrones con tomate y queso
Rollitos de jamón con ensalada
Pera
Pan integral

28

Potaje de garbanzos
Rabas de calamar con ensalada
Yogurt desnatado
Pan blanco

29

Sopa de fideos
Cinta de lomo adobada con ensalada
Manzana
Pan integral

30

Lentejas con arroz
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Melón
Pan blanco