

SIN GUI SANTES, JUDIAS, TOMATE, ZANAHORIA

OCTUBRE 2018

LUNES 1 Puré de patatas Lenguado en salsa alicantina Champiñones salteados Pan Yogurt natural	MARTES 2 Sopa de fideos Hamburguesa de pollo (sin salsa) Patatas panaderas Pan Yogurt natural	MIERCOLES 3 Arroz a la marinera Lomo adobado a la plancha Coliflor salteada Pan Yogurt natural	JUEVES 4 Crema de verduras (sin zanahoria) Tortilla francesa Calabacines salteados Pan Yogurt natural	VIERNES 5 Espaguetis al pesto Caella en salsa verde Ensalada de maíz Pan Yogurt natural
LUNES 8 Patatas con choco Pechuga de pollo alicantina Alcachofas salteadas Pan Yogurt natural	MARTES 9 Crema reina Tortilla de patata Ensalada de maíz Pan Yogurt natural	MIERCOLES 10 Fideos a la cazuela (sin zanahoria) Merluza en salsa alicantina Coliflor salteada Pan Yogurt natural	JUEVES 11 Arroz salteado Pechuga de pollo alicantina Calabacines salteados Pan Yogurt natural	
LUNES 15 Puré de patatas Fogonero en salsa alicantina Champiñones salteados Pan Yogurt natural	MARTES 16 Sopa de estremitas Pechuga de pollo alicantina Coliflor salteada Pan Yogurt natural	MIERCOLES 17 Arroz con pollo (sin zanahoria) Lenguado en salsa alicantina Berenjenas salteadas Pan Yogurt natural	JUEVES 18 Macarrones al pesto Carne mechada en salsa alicantina Ensalada de maíz Pan Yogurt natural	VIERNES 19 Crema reina Revuelto de patatas Brocoli al vapor Pan Yogurt natural
LUNES 22 Paella Salchichas de pollo al vino Ensalada de maíz Pan Yogurt natural	MARTES 23 Patatas con ternera (sin zanahoria) Merluza en salsa alicantina Champiñones salteados Pan Yogurt natural	MIERCOLES 24 Sopa de letras Tortilla de atún Calabacines salteados Pan Yogurt natural	JUEVES 25 Crema de verduras (sin zanahoria) Pollo asado Patatas dados Pan Yogurt natural	VIERNES 26 Espaguetis al pesto Buñuelos de bacalao Coliflor salteada Pan Yogurt natural
LUNES 29 Crema reina Merluza en salsa alicantina Ensalada de maíz Pan Yogurt natural	MARTES 30 Fideos a la marinera Pechuga de pollo alicantina Berenjenas salteadas Pan Yogurt natural	MIERCOLES 31 Sopa de arroz Caella en amarillo Patatas panaderas Pan Yogurt natural		

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