

# OCTUBRE

lunes



martes

miércoles

jueves

viernes

plato principal

postre  
merienda tarde

plato principal

postre  
merienda tarde

plato principal

postre  
merienda tarde

plato principal

postre  
merienda tarde

plato principal

postre  
merienda tarde

	1	2	3	4
plato principal	guisado de pavo y vegetales arroz y coliflor	varitas de pescado pure de patata guisantes salteados	ternera triturada con vegetales bollitos de maíz	mixto de legumbres arroz
postre merienda tarde	fruta de temporada cereales	fruta de temporada rollitos de pavo	fruta de temporada galletas saladas con olivas	fruta de temporada palomitas
plato principal	7 quiche de vegetales salchichas	8 arroz con pollo	9 filete de pescado al horno verduras guisadas pan integral	10 quínoa con vegetales y queso
postre merienda tarde	fruta de temporada palitos con jamón	fruta de temporada magdalenas	fruta de temporada yogurt	fruta de temporada galletas de chocolate
plato principal	14 sopa de vegetales arepas con queso	15 pollo al horno boniato, calabaza y patata al horno	16 arroz a la marinera	17 lasaña
postre merienda tarde	fruta de temporada valencianas	fruta de temporada tostadas con queso untado	fruta de temporada Petit Suisse	fruta de temporada galletas de arroz con jamón
plato principal	21 Tortilla ensalada	21 pollo desmenuzado con vegetales cous cous con zanahoria	23 suquet de pescado y vegetales arroz	24 hamburguesas de ternera tomates cherry patatas al horno
postre merienda tarde	fruta de temporada bikinis	fruta de temporada olivas y quesitos	fruta de temporada galletas de arroz con chocolate negro	25 potaje de judías blancas arroz
plato principal	28 crema de calabaza tortilla de espinaca pan	29 filetes de pechuga de pollo a la plancha arroz con vegetales	30 HALLOWEEN empanada de atún y vegetales	31 pasta con salsa boloñesa
postre merienda tarde	fruta de temporada pan pita con humus	fruta de temporada valencianas	fruta de temporada fruta	fruta de temporada yogurt

