

# 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



	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
					1 potaje de alubias blancas arroz
					fruta de temporada
					galletas con leche
	4	5	6	7	8
	crema de vegetales arepas con queso	albóndigas en salsa de vegetales arroz	suquet de pescado arroz con vegetales	quínoa con vegetales y queso	monguetas y arroz butifarra
	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
	valencianas	pan pita con humus	yogurt	cereales con leche	palitos integrales con guacamole
	11	12	13	14	15
	sopa de fideos, pollo y vegetales	LA HISPANIDAD NO SCHOOL	pescado en salsa verde arroz	pasta con salsa de vegetales y queso	chili con carne arroz
	fruta de temporada		fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
	galletas saladas y pavo		yogurt	palitos de maíz horneados	galletas con chocolate
	18	19	20	21	22
	tortilla de vegetales ensalada	estofado de ternera arroz	fideua	pollo desmenuzado con vegetales cous cous	lentejas arroz
	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
	pan de leche	olivas, queso y palitos	yogurt	galletas de arroz	palomitas
	25	26	27	28	29
	crema de calabaza omelette con jamón y espinacas	lomo de cerdo puré de patatas y guisantes salteados	arroz a la marinera	HALLOWEEN ternera picada con vegetales pastina	garbanzos arroz
	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
	croissants	galletas saladas y queso	yogurt	tostadas con queso	galletas