



# OCTUBRE



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
plato principal	2 pasta con salsa carbonara	3 guisado de pavo guisantes y arroz	4 filete de pescado guisados vegetales al vapor	5 ternera triturada con vegetales bollitos de maíz	6 mixto de legumbres arroz
postre	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
merienda tarde	cereales con leche	croissants	yogurt	tomates cherry con quesitos	helado de fruta natural
plato principal	9 quiche de vegetales salchichas	10 arroz con pollo y vegetales	11 macarrones con atún con vegetales		13 chili con carne arroz
postre	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada		fruta de temporada
merienda tarde	palitos con hummus	valencianas	yogurt		palomitas
plato principal	16 sopa de vegetales arepas con queso	17 hamburguesas de pavo patatas horneada coliflor guisado	18 arroz a la marinera	19 lasaña	20 garbanzos arroz
postre	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
merienda tarde	olivas, galletas saladas y tacos de pavo	pan de leche	yogurt	tostadas con queso crema	tortitas de arroz con chocolate negro
plato principal	23 tortilla de patatas ensalada pan integral	24 pollo desmenuzado con vegetales trigo sarraceno	25 suquet de pescado arroz	26 <b>HALLOWEEN</b>  pasta con brócoli y jamón	27 lentejas arroz
postre	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
merienda tarde	entollados de jamon	galletas con leche	yogurt	fruta	palitos horneados de maíz
plato principal	30 sopa de fideos, pollo y vegetales	31 burifarras de ave en salsa de tomate y vegetales bulgur			
postre	fruta de temporada	fruta de temporada			
merienda tarde	pasitas, queso y galletas	palitos con guacamole			