

# OCTUBRE

lunes




martes



miércoles

jueves

viernes

plato principal			1	2	3
			filete de pescado guisados vegetales al vapor	ternera triturada con vegetales bollitos de maíz	ensalada de legumbres arroz
			fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
postre			yogurt	fruta	pan con crema de frutos secos
merienda tarde					
plato principal	6	7	8	9	10
	quiche de vegetales queso tierno pan integral	arroz con pollo y vegetales	macarrones con atún y vegetales	sopa de calabaza omelette de espinacas	chili con carne arroz tomate cherry
	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
postre	tortitas de avena con banana	cereales con leche	yogurt	fruta	pan con crema de frutos secos
merienda tarde					
plato principal	13	14	15	16	17
	pasta con salsa de vegetales y nata	pollo triturado con vegetales bulgur coliflor hervido	arroz a la marinera (merluza y vegetales)	sopa de vegetales arepas con queso	garbanzos con vegetales arroz con verduras
	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
postre	pasitas, queso y palitos integrales	cereales con leche	yogurt	fruta	pan con crema de frutos secos
merienda tarde					
plato principal	20	21	22	23	24
	tortilla de patatas ensalada pan integral	pollo desmenuzado con vegetales mijo con vegetales	suquet de pescado y vegetales arroz	pasta con brócoli	lentejas con vegetales arroz con verduras
	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
postre	chip con guacamole	cereales con leche	yogurt	fruta	pan con crema de frutos secos
merienda tarde					
plato principal	27	28	29	30	31
	lasaña de verduras y queso	butifarras de ave en salsa de tomate y vegetales cous cous	fideua	 HALLOWEEN quinoa con vegetales	sopa de frijoles, vegetales, costillas de res y arroz
	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
postre	enrollados de pavo y queso	cereales con leche	yogurt	fruta	pan con crema de frutos secos
merienda tarde					