

OCTUBRE

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1	2
pasta primavera	frijoles negros con arroz carne triturada con vegetales
fruta de temporada	fruta de temporada
fruta	pan con crema de frutos secos
3	4
5	6
quiche de vegetales queso tierno pan integral	arroz con pollo y vegetales
fruta de temporada	fruta de temporada
banana and oks pancakes	cereales con leche
7	8
macarrones con atún y vegetales	sopa de calabaza omelette de espinacas
fruta de temporada	fruta de temporada
yogurt	fruta
9	10
11	12
quiche de vegetales queso tierno pan integral	pollo triturado con vegetales bulgur coliflor hervido
fruta de temporada	fruta de temporada
banana and oks pancakes	cereales con leche
13	14
arroz con pollo y vegetales	macarrones con atún y vegetales
fruta de temporada	fruta de temporada
yogurt	fruta
15	16
sopa de calabaza omelette de espinacas	chili con carne arroz tomate cherry
fruta de temporada	fruta de temporada
fruta	pan con crema de frutos secos
17	18
19	20
tortilla de patatas ensalada pan integral	albóndigas de pollo mijo con vegetales
fruta de temporada	fruta de temporada
chip with guacamole	cereales con leche
21	22
suquet de pescado y vegetales arroz	pasta con brócoli
fruta de temporada	fruta de temporada
yogurt	fruta
23	24
25	26
lasaña de verduras y queso	butifarras de ave en salsa de tomate y vegetales cous cous
fruta de temporada	fruta de temporada
turkey and cheese wraps	cereales con leche
27	28
fideua	
fruta de temporada	fruta de temporada
yogurt	fruta
29	30
HALLOWEEN quinoa con vegetales	sopa de frijoles, vegetales, costillas de res y arroz
fruta de temporada	fruta de temporada
fruta	pan con crema de frutos secos

