





## OCTUBRE

### MENÚ SIN GLUTEN

| DÍA | MENÚ  | CENAS  |
|-----|---|--|
| 1   | Crema de calabaza, patata y puerro<br>Tortilla de patata con ensalada de lechuga<br>Fruta y Quesito - Pan               | Sopa de pasta sin gluten<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan  |
| 2   | Judías pintas con verduras<br>Contra de pollo al horno con arroz blanco<br>Fruta - Pan                                  | Espárragos a la plancha<br>Merluza a la plancha<br>Fruta - Pan             |
| 5   | Pasta sin gluten salteada con bacon<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan           | Judías verdes con tomate<br>Costillas asadas<br>Fruta - Pan                |
| 6   | Crema de calabacín y patatas<br>Magro con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan  | Ensalada con maíz y zanahoria<br>Redondo de ternera asado<br>Yogur - Pan   |
| 7   | Lentejas con verduras y arroz<br>Fogonero al horno con zanahorias baby<br>Gelatina de fresa - Pan                       | Berenjena plancha<br>Lenguado al limón<br>Yogur - Pan                      |
| 8   | Sopa de picadillo, fideo sin gluten y jamón serrano<br>Albóndigas de ternera jardinera<br>Fruta - Pan                   | Crema de tomate<br>Sardinas fritas<br>Fruta - Pan                          |
| 9   | Panache de verduras con tomate y pavo<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Fruta y leche - Pan                       | Ensalada de lechuga con tomate<br>Salmón a la plancha<br>Fruta - Pan       |
| 12  | FIESTA  | FIESTA   |
| 13  | Arroz caldoso con pollo y gambas<br>Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur - Pan               | Sopa de estrellas<br>Pollo al limón<br>Fruta - Pan                         |
| 14  | Judías blancas estofadas<br>Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate<br>Fruta - Pan                 | Verduras asadas<br>Mero a la vizcaína<br>Fruta - Pan                       |
| 15  | Crema de zanahoria<br>Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan                          | Guisantes con jamón<br>Cinta de lomo con ensalada<br>Yogur - Pan           |
| 16  | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata<br>Fruta y leche - Pan | Champiñones rehogados<br>Sepia a la plancha<br>Fruta - Pan                 |
| 19  | Pasta sin gluten con cebolla y salsa de tomate<br>Merluza plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                | Puré de puerros y patatas<br>Tortilla de patata con cebolla<br>Fruta - Pan |
| 20  | Brocoli salteado con jamón serrano<br>Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado<br>Fruta - Pan                       | Arroz tres delicias<br>Alitas de pollo a la barbacoa<br>Fruta - Pan        |
| 21  | Judías pintas con verduras<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Yogur - Pan  | Sopa de fideos sin gluten<br>Magro a la jardinera<br>Fruta - Pan           |
| 22  | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Filete de merluza plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y Leche - Pan     | Ensalada de pasta sin gluten<br>Jamón york a la plancha<br>Fruta - Pan     |
| 23  | Garbanzos estofados con verdura<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                             | Lombarda con patatas<br>Merluza en salsa verde<br>Yogur - Pan              |
| 26  | Arroz con tomate<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>Mousse natural - Pan                                    | Repollo al ajo arriero<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan      |
| 27  | Judías verdes saltadas con jamón<br>Hamburguesa con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan                              | Ensalada campera<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan                         |
| 28  | Fideua sin gluten, judía verde y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan             | Crema de calabaza<br>Bacalao al horno con verduras<br>Yogur - Pan          |
| 29  | Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento<br>Palometa con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan                      | Sopa de pasta sin gluten<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan       |
| 30  | Crema de puerros y zanahorias<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan               | Ensalada completa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan                     |



## OCTUBRE MENÚ SIN HUEVO

| DÍA | MENÚ  | CENAS  |
|-----|---|--|
| 1   | Crema de calabaza, patata y puerro<br>Hamburguesa con ensalada de lechuga<br>Fruta y Quesito - Pan                              | Sopa de pasta<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan                 |
| 2   | Judías pintas con verduras<br>Contra de pollo al horno con arroz blanco<br>Fruta - Pan  | Espárragos a la plancha<br>Merluza a la plancha<br>Fruta - Pan                 |
| 5   | Pasta sin huevo salteada con bacon<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan                    | Judías verdes con tomate<br>Costillas asadas<br>Fruta - Pan                    |
| 6   | Crema de calabacin<br>Magro con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan integral   | Ensalada de maíz y zanahoria<br>Redondo de ternera asado<br>Yogur - Pan        |
| 7   | Lentejas con verduras y arroz<br>Fogonero al horno con zanahorias baby<br>Gelatina de fresa - Pan                               | Berenjena plancha<br>Lenguado al limón<br>Yogur - Pan                          |
| 8   | Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano<br>Albóndigas de ternera jardinera<br>Fruta - Pan                            | Crema de tomate<br>Sardinas fritas<br>Fruta - Pan                              |
| 9   | Panache de verduras con tomate y pavo<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Fruta y leche - Pan                               | Ensalada de lechuga con tomate<br>Salmón a la plancha<br>Fruta - Pan           |
| 12  | FIESTA  | FIESTA   |
| 13  | Arroz caldoso con pollo y gambas<br>Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur - Pan                       | Sopa de estrellas<br>Pollo al limón<br>Fruta - Pan                             |
| 14  | Judías blancas estofadas<br>Pavo plancha con rodaja de tomate<br>Fruta - Pan  | Verduras asadas<br>Mero a la vizcaína<br>Fruta - Pan                           |
| 15  | Crema de zanahoria<br>Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan                                  | Guisantes con jamón<br>Cinta de lomo con ensalada<br>Yogur - Pan               |
| 16  | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata<br>Fruta y leche - Pan integral | Champiñones rehogados<br>Sepia a la plancha<br>Fruta - Pan                     |
| 19  | Pasta sin huevo con cebolla y salsa de tomate<br>Merluza plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                         | Puré de puerros y patatas<br>Cinta de lomo plancha con ensalada<br>Fruta - Pan |
| 20  | Brocoli salteado con jamón serrano<br>Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado<br>Fruta - Pan                               | Arroz tres delicias<br>Alitas de pollo a la barbacoa<br>Fruta - Pan            |
| 21  | Judías pintas con verduras<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Yogur - Pan  | Sopa de fideos<br>Magro a la jardinera<br>Fruta - Pan                          |
| 22  | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Filete de merluza plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y Leche - Pan             | Ensalada de pasta<br>Jamón york a la plancha<br>Fruta - Pan                    |
| 23  | Garbanzos estofados con verdura<br>Filete de ternera con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                                     | Lombarda con patatas<br>Merluza en salsa verde<br>Yogur - Pan                  |
| 26  | Arroz con tomate<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>Mousse natural - Pan  | Repollo al ajo arriero<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan          |
| 27  | Judías verdes saltadas con jamón<br>Hamburguesa con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan                                      | Ensalada campera (sin huevo)<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan                 |
| 28  | Fideua sin huevo, judía verde y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                      | Crema de calabaza<br>Bacalao al horno con verduras<br>Yogur - Pan              |
| 29  | Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento<br>Palometa con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan                              | Sopa de pasta<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan                      |
| 30  | Crema de puerros y zanahorias<br>Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan                               | Ensalada completa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan                         |



**OCTUBRE**  
**MENÚ SIN PLV**

| DÍA | MENÚ   | CENAS   |
|-----|--|---|
| 1   | Crema de calabaza, patata y puerro<br>Tortilla de patata con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                  | Sopa de pasta<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan                  |
| 2   | Judías pintas con verduras<br>Contra de pollo al horno con arroz blanco<br>Fruta - Pan                           | Espárragos a la plancha<br>Merluza a la plancha<br>Fruta - Pan                  |
| 5   | Espirales tricolor salteados con bacon<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan | Judías verdes con tomate<br>Costillas asadas<br>Fruta - Pan                     |
| 6   | Crema de calabacín<br>Magro con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan integral                                  | Ensalada de maíz y zanahoria<br>Redondo de ternera asado<br>Yogur de soja - Pan |
| 7   | Lentejas con verduras y arroz<br>Fogonero al horno con zanahorias baby<br>Gelatina de fresa - Pan                | Berenjena plancha<br>Lenguado al limón<br>Yogur de soja - Pan                   |
| 8   | Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano<br>Albóndigas de ternera jardinera<br>Fruta - Pan                       | Crema de tomate<br>Sardinas fritas<br>Fruta - Pan                               |
| 9   | Panache de verduras con tomate y pavo<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Fruta - Pan                        | Ensalada de lechuga con tomate<br>Salmón a la plancha<br>Fruta - Pan            |
| 12  | FIESTA   | FIESTA  |
| 13  | Arroz caldoso con pollo<br>Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan                 | Sopa de estrellas<br>Pollo al limón<br>Fruta - Pan                              |
| 14  | Judías blancas estofadas<br>Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate<br>Fruta - Pan          | Verduras asadas<br>Mero a la vizcaína<br>Fruta - Pan                            |
| 15  | Crema de zanahoria<br>Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate<br>Fruta - Pan                           | Guisantes con jamón<br>Cinta de lomo con ensalada<br>Yogur de soja - Pan        |
| 16  | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata<br>Fruta - Pan integral    | Champiñones rehogados<br>Sepia a la plancha<br>Fruta - Pan                      |
| 19  | Macarrones con cebolla y salsa de tomate<br>Merluza plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan               | Puré de puerros y patatas<br>Tortilla de patata con cebolla<br>Fruta - Pan      |
| 20  | Brocoli salteado con jamón serrano<br>Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado<br>Fruta - Pan                | Arroz tres delicias<br>Alitas de pollo a la barbacoa<br>Fruta - Pan             |
| 21  | Judías pintas con verduras<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Fruta - Pan                                   | Sopa de fideos<br>Magro a la jardinera<br>Fruta - Pan                           |
| 22  | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Filete de merluza plancha con lechuga y tomate<br>Fruta - Pan      | Ensalada de pasta<br>Jamón york (sin PLV) a la plancha<br>Fruta - Pan           |
| 23  | Garbanzos estofados con verdura<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                      | Lombarda con patatas<br>Merluza en salsa verde<br>Yogur de soja - Pan           |
| 26  | Arroz con tomate<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                                      | Repollo al ajo arriero<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan           |
| 27  | Judías verdes saltadas con jamón<br>Hamburguesa con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan                       | Ensalada campera<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan                              |
| 28  | Fideua alicantina, judía verde y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan      | Crema de calabaza<br>Bacalao al horno con verduras<br>Yogur de soja - Pan       |
| 29  | Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento<br>Palometa con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan               | Sopa de pasta<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan                       |
| 30  | Crema de puerros y zanahorias<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate<br>Fruta - Pan integral       | Ensalada completa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan                          |

| DÍA | MENÚ  | CENAS   |
|-----|---|---|
| 1   | Crema de calabaza, patata y puerro<br>Tortilla de patata con ensalada de lechuga<br>Fruta y Leche de soja - Pan               | Sopa de pasta<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan                      |
| 2   | Judías pintas con verduras<br>Contra de pollo al horno con arroz blanco<br>Fruta - Pan  | Espárragos a la plancha<br>Merluza a la plancha<br>Fruta - Pan                      |
| 5   | Espirales tricolor salteados con bacon<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan              | Judías verdes con tomate<br>Costillas asadas<br>Fruta - Pan                         |
| 6   | Crema de calabacín<br>Magro con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan integral   | Ensalada de maíz y zanahoria<br>Redondo de ternera asado<br>Yogur sin lactosa - Pan |
| 7   | Lentejas con verduras y arroz<br>Fogonero al horno con zanahorias baby<br>Gelatina de fresa - Pan                             | Berenjena plancha<br>Lenguado al limón<br>Yogur sin lactosa - Pan                   |
| 8   | Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano<br>Albóndigas de ternera jardinera<br>Fruta - Pan                                    | Crema de tomate<br>Sardinas fritas<br>Fruta - Pan                                   |
| 9   | Panache de verduras con tomate y pavo<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Fruta y leche de soja - Pan                     | Ensalada de lechuga con tomate<br>Salmón a la plancha<br>Fruta - Pan                |
| 12  | FIESTA  | FIESTA  |
| 13  | Arroz caldoso con pollo<br>Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur de soja - Pan                      | Sopa de estrellas<br>Pollo al limón<br>Fruta - Pan                                  |
| 14  | Judías blancas estofadas<br>Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate<br>Fruta - Pan                       | Verduras asadas<br>Mero a la vizcaína<br>Fruta - Pan                                |
| 15  | Crema de zanahoria<br>Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y leche de soja - Pan                        | Guisantes con jamón<br>Cinta de lomo con ensalada<br>Yogur sin lactosa - Pan        |
| 16  | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata<br>Fruta y leche de soja - Pan integral | Champiñones rehogados<br>Sepia a la plancha<br>Fruta - Pan                          |
| 19  | Macarrones con cebolla y salsa de tomate<br>Merluza plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                            | Puré de puerros y patatas<br>Tortilla de patata con cebolla<br>Fruta - Pan          |
| 20  | Brocoli salteado con jamón serrano<br>Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado<br>Fruta - Pan                             | Arroz tres delicias<br>Alitas de pollo a la barbacoa<br>Fruta - Pan                 |
| 21  | Judías pintas con verduras<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Yogur de soja - Pan  | Sopa de fideos<br>Magro a la jardinera<br>Fruta - Pan                               |
| 22  | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Filete de merluza plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y Leche de soja - Pan   | Ensalada de pasta<br>Jamón york (sin lactosa) a la plancha<br>Fruta - Pan           |
| 23  | Garbanzos estofados con verdura<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                                   | Lombarda con patatas<br>Merluza en salsa verde<br>Yogur sin lactosa - Pan           |
| 26  | Arroz con tomate<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>Yogur de soja - Pan   | Repollo al ajo arriero<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan               |
| 27  | Judías verdes saltadas con jamón<br>Hamburguesa con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan                                    | Ensalada campera<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan                                  |
| 28  | Fideua alicantina, judía verde y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                   | Crema de calabaza<br>Bacalao al horno con verduras<br>Yogur sin lactosa - Pan       |
| 29  | Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento<br>Palometa con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan                            | Sopa de pasta<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan                           |
| 30  | Crema de puerros y zanahorias<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate<br>Fruta y leche de soja - Pan             | Ensalada completa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan                              |



**OCTUBRE**

**MENÚ SIN LEGUMBRE**

| DÍA | MENÚ  | CENAS   |
|-----|---|---|
| 1   | Crema de calabaza, patata y puerro<br>Tortilla de patata con ensalada de lechuga<br>Fruta y Quesito - Pan           | Sopa de pasta<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan                      |
| 2   | Acelgas rehogadas<br>Contra de pollo al horno con arroz blanco<br>Fruta - Pan                                       | Espárragos a la plancha<br>Merluza a la plancha<br>Fruta - Pan                      |
| 5   | Espirales tricolor salteados con bacon<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan    | Judías verdes con tomate<br>Costillas asadas<br>Fruta - Pan                         |
| 6   | Crema de calabacín<br>Magro con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan integral                                     | Ensalada de maíz y zanahoria<br>Redondo de ternera asado<br>Yogur - Pan             |
| 7   | Arroz blanco con verduras<br>Fogonero al horno con zanahorias baby<br>Gelatina de fresa - Pan                       | Berenjena plancha<br>Lenguado al limón<br>Yogur - Pan                               |
| 8   | Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo<br>Albóndigas de ternera jardinera<br>Fruta - Pan             | Crema de tomate<br>Sardinas fritas<br>Fruta - Pan                                   |
| 9   | Panache de verduras con tomate y pavo<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Fruta y leche - Pan                   | Ensalada de lechuga con tomate<br>Salmón a la plancha<br>Fruta - Pan                |
| 12  | FIESTA  | FIESTA  |
| 13  | Arroz caldoso con pollo y gambas<br>Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur - Pan           | Sopa de estrellas<br>Pollo al limón<br>Fruta - Pan                                  |
| 14  | Espaguetis salteados<br>Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate<br>Fruta - Pan                 | Verduras asadas<br>Mero a la vizcaína<br>Fruta - Pan                                |
| 15  | Crema de zanahoria<br>Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan             | Espinacas con jamón<br>San jacob con ensalada<br>Yogur - Pan                        |
| 16  | Sopa de ave con fideos<br>Morcillo con tomate<br>Fruta y leche - Pan  | Champiñones rehogados<br>Sepia a la plancha<br>Fruta - Pan                          |
| 19  | Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso<br>Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan       | Puré de puerros y patatas<br>Tortilla de patata con cebolla<br>Fruta - Pan          |
| 20  | Brocoli salteado con jamón serrano<br>Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado<br>Fruta - Pan                  | Arroz tres delicias (sin guisantes)<br>Alitas de pollo a la barbacoa<br>Fruta - Pan |
| 21  | Champiñones rehogados<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Yogur - Pan   | Sopa de fideos<br>Magro a la jardinera<br>Fruta - Pan                               |
| 22  | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Filete de merluza plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y Leche - Pan | Ensalada de pasta<br>Jamón york a la plancha<br>Fruta - Pan                         |
| 23  | Sopa de ave con pasta<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                                   | Lombarda con patatas<br>Merluza en salsa verde<br>Yogur - Pan                       |
| 26  | Arroz con tomate<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga<br>Mousse natural - Pan                                | Repollo al ajo arriero<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan               |
| 27  | Judías verdes saltadas con jamón<br>Hamburguesa con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan                          | Ensalada campera<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan                                  |
| 28  | Fideua alicantina, judía verde y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan         | Crema de calabaza<br>Bacalao al horno con verduras<br>Yogur - Pan                   |
| 29  | Brocoli salteado<br>Palometa con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan   | Sopa de pasta<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan                           |
| 30  | Crema de puerros y zanahorias<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan           | Ensalada completa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan                              |



**OCTUBRE**  
**MENÚ SIN PESCADO**

| DÍA | MENÚ  | CENAS   |
|-----|---|---|
| 1   | Crema de calabaza, patata y puerro<br>Tortilla de patata con ensalada de lechuga<br>Fruta y Quesito - Pan             | Sopa de pasta<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan              |
| 2   | Judías pintas con verduras<br>Contra de pollo al horno con arroz blanco<br>Fruta - Pan                                | Espárragos a la plancha<br>Escalope de ternera con ensalada<br>Fruta - Pan  |
| 5   | Espirales tricolor salteados con bacon<br>Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz<br>Fruta - Pan       | Judías verdes con tomate<br>Costillas asadas<br>Fruta - Pan                 |
| 6   | Crema de calabacín<br>Magro con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan integral                                       | Ensalada de maiz y zanahoria<br>Redondo de ternera asado<br>Yogur - Pan     |
| 7   | Lentejas con verduras y arroz<br>Pavo a la plancha con zanahorias baby<br>Gelatina de fresa - Pan                     | Berenjena plancha<br>Pollo al horno con verduritas<br>Yogur - Pan           |
| 8   | Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo<br>Albóndigas de ternera jardinera<br>Fruta - Pan               | Crema de tomate<br>Croquetas de jamón con ensalada<br>Fruta - Pan           |
| 9   | Panache de verduras con tomate y pavo<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Fruta y leche - Pan                     | Ensalada de lechuga con tomate<br>Cinta de lomo con verduras<br>Fruta - Pan |
| 12  | FIESTA  | FIESTA  |
| 13  | Arroz caldoso con pollo<br>Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz<br>Yogur - Pan                      | Sopa de estrellas<br>Pollo al limón<br>Fruta - Pan                          |
| 14  | Judías blancas estofadas<br>Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate<br>Fruta - Pan               | Verduras asadas<br>Ternera a la vizcaína<br>Fruta - Pan                     |
| 15  | Crema de zanahoria<br>Filete de pollo plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan                             | Guisantes con jamón<br>San jacob con ensalada<br>Yogur - Pan                |
| 16  | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata<br>Fruta y leche - Pan integral | Champiñones rehogados<br>Pechuga de pollo al curry<br>Fruta - Pan           |
| 19  | Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso<br>Ternera plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan             | Puré de puerros y patatas<br>Tortilla de patata con cebolla<br>Fruta - Pan  |
| 20  | Brocoli salteado con jamón serrano<br>Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado<br>Fruta - Pan                    | Arroz tres delicias<br>Alitas de pollo a la barbacoa<br>Fruta - Pan         |
| 21  | Judías pintas con verduras<br>Pollo estofado con arroz integral<br>Yogur - Pan  | Sopa de fideos<br>Magro a la jardinera<br>Fruta - Pan                       |
| 22  | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Pavo a la plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y Leche - Pan           | Ensalada de pasta<br>Jamón york a la plancha<br>Fruta - Pan                 |
| 23  | Garbanzos estofados con verdura<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan                           | Lombarda con patatas<br>Pollo al chilindrón<br>Yogur - Pan                  |
| 26  | Arroz con tomate<br>Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga<br>Mousse natural - Pan                           | Repollo al ajo arriero<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan       |
| 27  | Judías verdes saltadas con jamón<br>Hamburguesa con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan                            | Ensalada campera<br>Salchichas al horno con ensalada<br>Fruta - Pan         |
| 28  | Fideua alicantina, judía verde y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan           | Crema de calabaza<br>Ternera al horno con verduras<br>Yogur - Pan           |
| 29  | Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento<br>Ternera guisada con tomate<br>Fruta - Pan                                | Sopa de pasta<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan                   |
| 30  | Crema de puerros y zanahorias<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan             | Ensalada completa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan                      |