

OCTUBRE 2019				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Ensalada de pasta (con hortalizas)(sin olivas) Gallo San Pedro al horno Fruta	2 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECO</i> Garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta	3 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz de otoño con setas y calabaza Filete de bacalao al limón Fruta	4 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos <i>Muslo de pollo rustido con JUDÍAS VERDES ECO</i> Fruta
7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO con tomate y calabacín Merluza al caldo corto Fruta	8 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, atún</i> Crema de brócoli (sin picatostes integrales) Lomo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas) Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de otoño con setas y calabaza Filete de bacalao al limón Fruta	10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas de la huerta (con hortalizas) Pechuga de pollo a la plancha Fruta	11 Ensalada completa con piña y huevo (con lechuga, tomate y zanahoria)(sin queso fresco) Arroz con magro Fruta y yogur desnatado
14 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Fideos a la cazuela con pavo Merluza al vapor Fruta	15 Lechuga, tomate, maíz Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla francesa Fruta	16 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECO Fruta	17 <i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO</i> Arroz meloso con verduras Abadejo al horno Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Crema de guisantes y manzana Lomo en salsa de cebolla (al horno) Fruta
21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con arroz (con hortalizas) Abadejo al limón Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de patata Espirales salteadas con hortalizas Fruta y yogur desnatado	23 Lechuga, tomate, lombarda Crema de calabaza al aroma de nuez moscada Lomo al horno con cuscús Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz caldoso con magro <i>Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con GUISANTES ECO</i> (al horno con ajo y perejil) Fruta	25 <i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO</i> Fabada vegetal (con hortalizas) Tortilla francesa Fruta
28 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES INTEGRALES napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso) Merluza al vapor Fruta	29 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, atún Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria Crema de garbanzos (con hortalizas) Pizza de atún (con tomate)(sin queso) Yogur desnatado	31 <i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO</i> Sopa de ave con letras Muslo de pollo asado con guarnición de patata asada Fruta	

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

