

OCTUBRE 2020					MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
			1 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO Merluza al caldo corto Fruta	2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos Contrasmuslo de pollo al limón (al horno) Fruta					
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Espaguetis con tomate y CALABACÍN ECO Merluza al vapor Fruta	6 Lechuga, tomate, maíz, atún Crema de brócoli (sin picatostes integrales) Salteado de magro en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Tortilla francesa Fruta	8 Ensalada completa con piña y huevo (con lechuga, tomate y zanahoria)(sin queso fresco) Arroz con magro Fruta y yogur desnatado	9					
12	13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de pescado con estrellitas (con merluza y marisco) Lomo asado con ZANAHORIA ECO Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de garbanzos (con hortalizas) Pechuga de pollo en su jugo Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz meloso con verduras Tortilla francesa Fruta	16 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, lombarda Coditos napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso) Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO Fruta					
19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con arroz (con hortalizas) Filete de bacalao al limón Fruta	20 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Crema de patata MACARRONES ECO salteados con pollo (con tomate)(sin queso) Fruta y yogur desnatado	21 Lechuga, tomate, lombarda Crema de calabaza al aroma de nuez moscada Muslo de pollo al horno con CEBOLLA ECO (al horno) Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con coliflor y ajetes Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes (al horno con ajo y perejil) Fruta	23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Fabada vegetal (con hortalizas) Tortilla francesa Fruta					
26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con letras Alitas de pollo rustidas Fruta	27 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, atún Garbanzos de la huerta con CALABAZA ECO (con hortalizas) Tortilla francesa Fruta	28 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz caldoso con magro Filete de bacalao al vapor Fruta	29 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Tornillos salteados con hortalizas (sin queso) Lomo en salsa de cebolla con patata asada (al horno) Yogur desnatado	30 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Crema de guisantes y manzana Pizza de atún (con tomate)(sin queso) Fruta					

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

