

# ESTÁNDAR SIN CERDO



OCTUBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Macarrones a la boloñesa Tortilla de calabacín Yogur	Patatas guisadas con menestra de verduras Merluza en salsa de tomate Fruta de temporada	Garbanzos con judías verdes y calabaza Pollo al ajillo con patatas Yogur	Arroz cocido con tomate frito Revuelto de judías verdes con taquitos de pavo Fruta de temporada
7	8	9	10	11
Sopa de verduras con fideos Pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada	Ensalada de pasta (maíz, pimiento rojo, verde, cebolla y zanahorias) Anillas de calamar yogur	Alubias con zanahorias Tortilla a la francesa con verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas a lo pobre Bacalao al pilpil con judías verdes refritas Yogur	Crema de zanahorias Arroz con pollo Fruta de temporada
14	15	16	17	18
Macarrones con tomate y queso rallado Jamoncito de pollo con judías verdes refritas Fruta de temporada	Potaje de lentejas Varitas de pescado con ensalada Yogur	Crema de calabacín y zanahorias albóndigas de pollo con patatas panaderas Fruta de temporada	Arroz con menestra de verduras Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha yogur	Potaje de garbanzos con zanahorias Merluza al horno con patatas Fruta de temporada
21	22	23	24	25
Crema de calabaza Tortilla campera Fruta de temporada	Arroz con pisto Revuelto de judías verdes yogur	Potaje de alubias con patatas y arroz Merluza empanada con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias con puerros Pasta boloñesa con carne picada de pollo yogur	Potaje de lentejas Pescadilla en salsa verde Pieza de fruta
28	29	30	31	
Arroz con menestra de verduras Pollo en salsa con zanahorias aliñadas fruta de temporada	Crema de calabacín y zanahorias Merluza al horno con patatas yogur	Patatas guisadas a lo pobre con pimiento, cebolla y tomate Ternera guisada a la jardinera con verduras Pieza de fruta	Potaje de garbanzos con zanahorias Tortilla de calabacín y zanahorias Yogur	

Todos los menús llevan **pan integral y agua.**

Menú elaborado por Mercedes Recio, nutricionista y tecnóloga de alimentos n°colegiada AND-00103

