

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

