

LUNES

OCTUBRE 2022 MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SAN JOSE

VIERNES

3

Alubias blancas estofadas

Tortilla de espinacas
Con ensalada
Natillas / Pan / Agua

4

Macarrones en salsa de tomate

Menestra de verduras con patatas

Fruta / pan / agua

5

Sopa vegetal con pistones

Guisantes salteados con cebolla y ajo

Fruta / pan / agua

6

Lentejas guisadas con arroz

Tortilla de patatas

Yogur / pan / agua

7

Judías verdes con patatas

Arroz blanco con calabaza

Yogur / pan / agua

10

Arroz blanco en salsa de tomate

Espinacas rehogadas

Yogur / pan / agua

11

Alubias pintas estofadas

Acelgas con patatas

Fruta / pan / agua

12

FESTIVO

13

Sopa vegetal con fideos

Garbanzos estofados con verduras

Natillas / Pan / Agua

14

Coditos salteados y verduras wok

Tortilla francesa
Con ensalada
Yogur / pan / agua

17

Patatas guisadas con verduras

Crema de calabacín

Natillas / Pan / Agua

18

Arroz con pisto

Tortilla de espinacas

Yogur / pan / agua

19

Lentejas guisadas con calabaza

Coliflor al ajoarriero

Fruta / pan / agua

20

Sopa vegetal con lluvia

Garbanzos estofados con verduras

Yogur / pan / agua

21

Judías verdes con patatas

Tortilla francesa

Fruta / pan / agua

24

Lentejas estofadas

Tortilla de calabacín
Con ensalada
Yogur / pan / agua

25

Arroz con verduras

Tortilla de patatas
Con ensalada
Fruta / pan / agua

26

Sopa vegetal con fideos

Garbanzos estofados con verduras

Natillas / Pan / Agua

27

Crema de calabaza

Alubias blancas estofadas

Fruta / pan / agua

28

Macarrones napolitana

Menestra de verduras con patatas

Yogur / pan / agua

31

Crema de calabacín

Lentejas con verduras

Natillas / Pan / Agua

LUNES

OCTUBRE 2022

MARTES

SIN HUEVO

MIÉRCOLES

JUEVES

SAN JOSE

VIERNES

3

Alubias blancas estofadas
Filete de lomo adobado asado al estilo
provenzal
Natillas / Pan / Agua

4

Pasta (sin gluten, sin huevo) en salsa de
tomate
Filete de abadejo al horno
Con calabacín
Fruta / pan / agua

5

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo)
Goulash de ternera
Con patatas
Fruta / pan / agua

6

Lentejas guisadas con arroz
Filete de merluza al horno
Con ensalada
Yogur / pan / agua

7

Judías verdes con patatas
Muslo de pollo al horno
Con ensalada
Yogur / pan / agua

10

Arroz blanco en salsa de tomate
Filete de pavo al horno
Con zanahoria
Yogur / pan / agua

11

Alubias pintas estofadas
Cinta de lomo al horno
Con calabacín
Fruta / pan / agua

12

FESTIVO

13

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo)
Garbanzos estofados con carne
Natillas / Pan / Agua

14

Pasta (Sin gluten, sin huevo) con verduras
wok
Filete de pollo al horno
Con ensalada
Yogur / pan / agua

17

Patatas guisadas con verduras
Filete de salmón al horno
Con zanahoria
Natillas / Pan / Agua

18

Arroz con pisto
Filete de pavo al horno
Con ensalada
Yogur / pan / agua

19

Lentejas guisadas con calabaza
Estofado de cerdo con verduras
Con ensalada
Fruta / pan / agua

20

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo)
Merluza a la mediterránea
Con patatas
Yogur / pan / agua

21

Judías verdes con patatas
Contramuslo de pollo asado al romero
Con ensalada
Fruta / pan / agua

24

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo asados
Con ensalada
Yogur / pan / agua

25

Arroz con verduras
Filete de pollo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

26

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo)
Garbanzos estofados con carne
Natillas / Pan / Agua

27

Crema de calabaza
Filete de pavo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

28

Pasta (sin gluten, sin huevo) en salsa de
tomate
Filete de abadejo al horno
Con ensalada
Yogur / pan / agua

31

Crema de calabacín
Fogonero al horno
Con zanahoria
Natillas / Pan / Agua

LUNES

OCTUBRE 2022

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SAN JOSE

VIERNES

3

4

5

6

7

Alubias blancas estofadas

Filete de lomo adobado asado al estilo
provenzal

Natillas / Pan / Agua

Macarrones en salsa de tomate

Filete de abadejo al horno
Con calabacín
Fruta / pan / agua

Sopa de pistones con picadillo

Goulash de ternera
Con patatas
Fruta / pan / agua

Lentejas guisadas con arroz

Tortilla de patatas
Con ensalada
Yogur / pan / agua

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno
Con ensalada
Yogur / pan / agua

10

11

12

13

14

Arroz blanco en salsa de tomate

Filete de pavo al horno
Con zanahoria
Yogur / pan / agua

Alubias pintas estofadas

Burguer meat (hamburguesa) mixta al
horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

FESTIVO

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con carne
Natillas / Pan / Agua

Coditos salteados y verduras wok

Tortilla francesa
Con ensalada
Yogur / pan / agua

17

18

19

20

21

Patatas guisadas con chorizo

Filete de salmón al horno
Con zanahoria
Natillas / Pan / Agua

Arroz con pisto

Tortilla de espinacas
Con ensalada
Yogur / pan / agua

Lentejas guisadas con calabaza

Estofado de cerdo con verduras
Con ensalada
Fruta / pan / agua

Sopa de lluvia con picadillo

Merluza a la mediterránea
Con patatas
Yogur / pan / agua

Judías verdes con patatas

Contramuslo de pollo asado al romero
Con ensalada
Fruta / pan / agua

24

25

26

27

28

Lentejas estofadas

Jamoncitos de pollo asados
Con ensalada
Yogur / pan / agua

Arroz a la milanesa

Tortilla de patatas
Con ensalada
Fruta / pan / agua

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con carne
Natillas / Pan / Agua

Crema de calabaza

Filete de pavo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

Macarrones napolitana

Filete de abadejo al horno
Con ensalada
Yogur / pan / agua

31

Crema de calabacín

Cinta de lomo fresca adobada al horno
Con zanahoria
Natillas / Pan / Agua

3

Alubias blancas estofadas
Filete de lomo adobado asado al estilo
provenzal
Natillas / Pan sin gluten / Agua

4

Pasta (sin gluten, sin huevo) en salsa de
tomate
Filete de abadejo en salsa a la crema
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

5

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo)
Goulash de ternera
Con patatas
Fruta / pan sin gluten / agua

6

Crema de calabacín
Tortilla de patatas
Con ensalada
Yogur / pan sin gluten / agua

7

Judías verdes con patatas
Muslo de pollo al horno
Con ensalada
Yogur / pan sin gluten / agua

10

Arroz blanco en salsa de tomate
Fogonero en salsa marinera
Con guisantes
Yogur / pan sin gluten / agua

11

Alubias pintas estofadas
Burger meat (hamburguesa) mixta al
horno
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

12

FESTIVO

13

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo)
Garbanzos estofados con carne
Natillas / Pan sin gluten / Agua

14

Pasta (Sin gluten, sin huevo) con verduras
wok
Tortilla francesa
Con ensalada
Yogur / pan sin gluten / agua

17

Patatas guisadas con verduras
Filete de salmón al horno
Con zanahoria
Natillas / Pan sin gluten / Agua

18

Arroz con pisto
Tortilla de espinacas
Con ensalada
Yogur / pan sin gluten / agua

19

Coliflor al ajoarriero
Estofado de cerdo con verduras
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

20

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo)
Merluza a la mediterránea
Con patatas
Yogur / pan sin gluten / agua

21

Judías verdes con patatas
Contramuslo de pollo asado al romero
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

24

Acelgas con patatas
Jamoncitos de pollo asados
Con ensalada
Yogur / pan sin gluten / agua

25

Arroz con verduras
Tortilla de patatas
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

26

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo)
Garbanzos estofados con carne
Natillas / Pan sin gluten / Agua

27

Crema de calabaza
Filete de pavo al horno
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

28

Pasta (sin gluten, sin huevo) en salsa de
tomate
Filete de abadejo al horno
Con ensalada
Yogur / pan sin gluten / agua

31

Crema de calabacín
Palometa en salsa de cebolla
Con zanahoria
Natillas / Pan sin gluten / Agua