

MENÚ SEMANAL PARA OCTUBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Ensalada de patata a la menta Ternera guisada con champiñones Flan de huevo	Ensalada verde Pechuga de pollo a la plancha con pimiento asado Sandía	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún Guisantes con mejillones en salsa verde Yogurt	Gazpacho Macarrones a la carbonara Helado	Ensalada de lechuga y tomate Paella mixta Natillas caseras
CENA			Ensalada de aguacate y tomate Hojaldre de salmón Melocotón	Ensalada con salsa de yogurt Huevos a la florentina Manzana	Tomates rellenos de Philadelphia a horno Salchichas de pollo a la plancha Pera	Patatitas bravas suaves Lomo a la plancha Zumos de naranja	Cogollitos con anchoas Brocheta de pollo con puré de manzana Yogurt
SEMANA 2							
COMIDA	Espinacas guisadas con jamón Albóndigas en tomate Manzana asada	Judías con trocitos de patata Pastel de merluza y gambas Nectarina	Verduras al horno con hierbas provenzales Redondo de pavo con puré de patata Yogurt	Ensalada de champiñones Arroz negro con calamares Pera asada	Guisantes con jamón Conejo en salsa con pimiento asado Melón	Ensalada mixta Lentejas con alitas de pollo Arroz con leche	Ensaladilla Risotto de espinacas Macedonia de frutas
CENA	Ensalada de cherrys y atún Tortilla de trigueros y salmón Yogurt	Ensalada de colores Crepe de jamón cocido y queso Pera	Ensalada de peras Huevos rápidos Melocotón Pera	Ensalada de tomate y zanahoria rallada Salmón a la plancha con trigueros Yogurt	Sopa de tomate Empanadillas de atún al horno Macedonia de fruta con yogurt	Ensalada de tomate con atún Croquetas de bacalao con huevo frito Piña	Cogollitos con queso fresco Mini pizza de atún y aceitunas negras Yogurt
SEMANA 3							
COMIDA	Repollo a la riojana Muslo de pavo al limón Plátano	Ensalada mixta Patatas guisadas con bacalao Naranja	Menestra de verdura Trucha a la navarra Pera	Sopa de pollo Pastel de carne con tomate Natillas	Tomates con vinagreta Alubias blancas con calamares Piña	Pencas de acelga con patata Arroz caldoso con pollo Flan de huevo casero	Ensalada campera Canelones de carne Piña
CENA	Patatas asadas con ajito Calamares a la plancha con tomate Compota de pera	Ensalada de cherrys y queso fresco Tortilla de berenjena y espárragos Yogurt	Ensalada de lechuga y atún Alitas de pollo fritas Queso fresco con membrillo	Guisantes salteados con ajito Merluza a la romana con limón Manzana	Revuelto de trigueros Croquetas de jamón y queso Yogurt	Ensalada de tomate con mozzarella y nueces Calamares a la romana Yogurt	Tortillita de quesito Crema de calabacín Manzana
SEMANA 4							
COMIDA	Ensalada César Crema de calabaza y guisantes Compota de manzana	Sopa de fideos Lubina al horno con patatas panaderas Plátano	Berenjenas gratinadas Filete de ternera a la plancha con pimientos Manzana	Calabacín rebozado Solomillo de cerdo al horno con manzanas Zumos de naranja	Crema de verduras Risotto de champiñones Piña	Espárragos con mayonesa Potajes de alubias rojas con bacalao y arroz Ciruelas	Pastel de patata Conejo a la mostaza Flan de huevo
CENA	Ensalada de endivias Tortilla de patata Yogurt	Verduritas a la plancha Hamburguesa de pollo a la plancha Yogurt	Ensalada de lechuga Cazuela de huevos con tomate Yogurt	Ensalada de atún con tomate Fajitas de verduritas y pollo Pera	Ensalada verde Quiche de espinacas y queso de cabra Yogurt	Agua de tomate Salmonetes con almendras Yogurt	Sopa de verduras Hamburguesa de merluza con tomatillo Batido de fruta
SEMANA 5							
COMIDA	Puré de lentejas con verduras Brocheta de pollo a la plancha Naranja	Judías verdes con jamón Bonito en salsa de tomate Natillas caseras	Berenjena con pimiento al horno Merluza mayo al horno Manzana asada	Ensalada canónigos y tomate Arroz a banda Macedonia de frutas con miel	Espinacas con piñones gratinadas Merluza en salsa verde con almejitas Manzana		
CENA	Ensalada de atún y tomate Revuelto de espárragos trigueros y champis Yogurt	Pisto de verduras Hamburguesita de pollo Pera	Crema de calabaza Huevos al plato Yogurt	Verduritas a la plancha Lenguado a la plancha con limón Yogurt	Ensalada de aguacate con tomate y mozzarella Tosta de jamón con huevos fritos de codorniz Pera		