

## MENÚ SEMANAL PARA OCTUBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Coles gratinadas Chicharro al horno Manzana	Lombarda con piñones y pasas Conejo en salsa Mango	Papillote de verduras Aletas de pollo al Curry Membrillo con queso fresco	Ensalada multicolor Congrio con mejillones Higos
CENA				Crema de calabaza San Jacobo con lechuga Caqui	Ensalada de tomate Palometa a la plancha Yogur	Ensalada de escarola con granada Tortilla de berenjena Pera	Jamón york con espárragos Tosta de pisto Uvas
<b>SEMANA 2</b>							
COMIDA	Judías con jamón Boquerones fritos Pera	Ensalada mixta Patatas a la riojana Uvas	Macarrones al queso Filete ruso con tomate Caqui	Garbanzos estofados Lubina al horno Pera	Repollo al ajo arriero Pavo al limón Plátano	Sopa de pescado Arroz del señorito Uvas con queso	Alcachofas guisadas Lasaña de pollo Cuajada con miel
CENA	Coliflor gratinada Pollo a la plancha Yogur	Sopa de pescado Croquetas de Champiñón Manzana	Tomate con queso fresco Calabacín relleno Gelatina de frutas	Consomé Huevos rotos Yogur	Sopa de tomate Quiche de puerro Caqui	Crema de espárragos Rollitos de lenguado Yogur	Sopa de tapioca Panini con verduras y atún Pera
<b>SEMANA 3</b>							
COMIDA	Curry de lentejas con arroz Salchichas a la plancha Chirimoya	Coliflor rebosada Sardinas a la santanderina Uvas	Espaguetis con verduras Seitán en salsa Manzana	Patatas a la importancia Gallo a la plancha Pera	Pisto Pollo asado Plátano	Ensalada de canónigos Alubias con lechazo Piña	Humus Merluza rellena Arroz con leche
CENA	Sopa de apio y zanahoria Huevos al plato Yogur	Migas con uvas Empanadillas de huevo Naranja	Ensalada de lechuga Brocheta de sepia Yogur	Ensalada de patata Pavo al horno Gelatina	Crema de champiñones Tofu en tomate Yogur	Sopa de letras Crepe de verduras Pera	Ensalada de aguacate Hamburguesita Yogur
<b>SEMANA 4</b>							
COMIDA	Pastel de lentejas Berenjena al horno Plátano	Consomé de pollo Canelones de espinacas y ricota Manzana	Tomates rellenos Pescadilla a la plancha Uvas	Ensalada César Arroz con verduras Pera	Crema de calabacín Pastel de carne Naranja	Ensalada de aguacate Rodaballo al horno Mango	Cocido madrileño completo Pera
CENA	Puré de zanahoria y puerro Croquetas de pollo Gelatina	Sopa de queso Tortilla de calabacín Gelatina	Setas a la plancha Pollo al ajillo Yogur	Sopa de maíz Sardina a la plancha Gelatina	Pastel de verduras Croquetas de piquillo Manzana	Verduras a la brasa Lomo al horno Vaso de leche	Ensalada mixta Pimientos rellenos Yogur
<b>SEMANA 5</b>							
COMIDA	Brócoli salteado Fideos de arroz con tofu Manzana	Sopa Castellana Salmón en papillote Chirimoya	Lentejas a la jardinera San Jaobo de acelgas Caqui	Porrusalda Pollo a la cerveza Pera	Champiñones rellenos Dorada a la sal Plátano	Berenjena empanada Albóndigas de bonito Mouse de moras	
CENA	Ensalada de quinoa Revuelto de ajetes y gambas Naranja	Brocoli a la plancha Aletas de pollo Yogur	Ensalada de zanahoria Lasaña de calabacín Vaso de leche	Crema de espinacas Tortilla de bonito Manzana	Sopa de tapioca Rollitos de jamón con espárragos Pera	Papillote de verduras Lenguado al limón Yogur	