



FRUTOS SECOS

OCTUBRE DE 2023

	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>LUNES 2</u>	Menestra de verduras	Escalope de pollo
<u>MARTES 3</u>	Judías blancas con verduras y chorizo	Cinta de lomo en salsa
<u>MIÉRCOLES 4</u>	Wok de arroz y quinoa con soja y vegetales	Albóndigas de ternera en salsa
<u>JUEVES 5</u>	Sopa de cocido	Cocido completo
<u>VIERNES 6</u>	Espaguetis carbonara	Gallo en salsa meniere
<u>LUNES 9</u>	Sancocho panameño	Lomo saltado peruano
<u>MARTES 10</u>	Arroz con tomate	Rosada al horno
<u>MIÉRCOLES 11</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Tortilla de patata
<u>VIERNES 13</u>	Puré de verduras	Merluza al horno
<u>LUNES 16</u>	Guisantes con jamón	Paella de pollo y verduras
<u>MARTES 17</u>	Macarrones integrales con tomate	Merluza al horno
<u>MIÉRCOLES 18</u>	Judías pintas con verduras	Huevos con bechamel
<u>JUEVES 19</u>	Puré de verduras ecológico	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>VIERNES 20</u>	Patatas a la riojana	Lomo al ajillo
<u>LUNES 23</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Bocadito de bacalao
<u>MARTES 24</u>	Crema de puerros ecológicos	Tortilla de calabacín
<u>MIÉRCOLES 25</u>	Sopa de cocido	Cocido completo
<u>JUEVES 26</u>	Menestra de verduras	Muslitos de pollo en su jugo
<u>VIERNES 27</u>	Arroz caldoso	Lacón a la gallega con cachelos
<u>LUNES 30</u>	Crema de calabaza	Salchichas con tomate
<u>MARTES 31</u>	Sopa de picadillo	Merluza en salsa meniere

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes

