

## MES DE OCTUBRE 2024

DIA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE
1	Judías pintas con verduras y arroz integral	Queso fresco y tomate natural	Fruta
2	Brócoli rehogado	Albóndigas en salsa con patatas cocidas	Fruta
3	Arroz caldoso con verduras	Merluza en salsa verde	Fruta
4	Crema de lentejas con verduras	Contramuslos en pepitoria	Yogur
5	Sábado		
6	Domingo		
7	Lacitos con tomate	Tortilla de calabaza	Fruta
8	Guiso de garbanzos con verduras	Pavo en salsa	Fruta
9	Crema de coliflor	Pollo en salsa con patatas cocidas	Fruta
10	Crema de legumbres	Filete ruso con tomate natural	Fruta
11	Patatas guisadas con verduras	Limanda en salsa	Yogur
12	Sábado		
13	Domingo		
14	Caracolas con salsa de calabaza y puerro	Tortilla de calabacín	Fruta
15	Judías blancas guisadas con verduras y arroz	Queso fresco con tomate natural	Fruta
16	Crema de verduras	Merluza a la andaluza	Fruta
17	Arroz blanco con tomate	Pavo estofado	Fruta
18	Lentejas estofadas con verduras	Hamburguesa en salsa	Yogur
19	Sábado		
20	Domingo		
21	Fideuá con verduras	Tortilla de patata	Fruta
22	Sopa de cocido	Cocido completo	Fruta
23	Judías verdes rehogadas	Ragú de pollo y arroz blanco	Fruta
24	Paella de verduras	Lomo de cerdo asado	Fruta
25	Crema de calabaza	Limanda empanada	Yogur
26	Sábado		
27	Domingo		
28	Espaguetis con tomate	Tortilla de brócoli	Fruta
29	Patatas guisadas con bacalao	Lombarda salteada	Fruta
30	Crema de verduras	Pollo asado y tomate natural	Fruta
31	Crema de otoño (Calabaza y zanahoria)	Fingers caseros de pollo	Yogur

Todos los menús se servirán sin frutos secos.

El yogur de los viernes será de leche de vaca o soja dependiendo de las necesidades individuales.