










## MENÚ OCTUBRE 2018

1	2	3	Menú Vegetariano	5
<p>Ensalada con atún y huevo</p> <p>Pizza de jamón y queso 😊</p> <p>Champiñones con pimientos salteados</p> <p>Tomate al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Estofado de ternera </p> <p>Arroz blanco ECO</p> <p>Ensalada con apio</p> <p>Fruta / Yogur</p>	<p>Patatas al gratin con queso</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Zanahorias salteadas</p> <p>Ensalada con maíz y pasas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras</p> <p>Arroz integral con curry</p> <p>Calabacín gratin</p> <p>Ensalada con pepino</p> <p>Fruta</p>	<p>Macarrones ECO con salsa Napolitana</p> <p>Pescado fresco </p> <p>Croquetas de espinacas</p> <p>Ensalada de crudités</p> <p>Fruta / Queso</p>
8	9	10	11	12
<p>Ensalada americana (de col y zanahoria)</p> <p>Hamburguesa de ternera </p> <p>😊 Patatas fritas</p> <p>Pimientos con cebolla</p> <p>Fruta / Yogur</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Dados de pollo con salsa al curry</p> <p>Hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada con espárragos y olivas</p> <p>Fruta</p>	<p>Spaguetti ECO con salsa de zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha</p> <p>Verduras Mediterráneo</p> <p>Ensalada con lombarda</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada con arroz integral</p> <p>Pescado fresco </p> <p>Berenjena al horno</p> <p>Judías verdes ECO salteadas</p> <p>Fruta / Queso</p>	
15	16	17	18	19
<p>Arroz integral con hortalizas</p> <p>Libritos de pavo 😊</p> <p>Manzana al horno</p> <p>Mezclum de lechugas</p> <p>Fruta</p>	<p>Fusilli ECO con salsa de queso o pesto</p> <p>Pescado fresco </p> <p>Pisto de berenjenas</p> <p>Ensalada con pepino</p> <p>Fruta</p>	<p>Timbal de patata, tomate y cebolla al horno</p> <p>Huevos gratinados al horno con bechamel</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Ensalada de crudités</p> <p>Fruta / Queso</p>	<p>Brócoli al vapor</p> <p>Botifarra del país</p> <p>Judías blancas ECO salteadas</p> <p>Ensalada con maíz y pasas</p> <p>Fruta</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Redondo de ternera </p> <p>Arroz blanco ECO</p> <p>Calabacín con orégano</p> <p>Fruta / Yogur</p>
22	23	24		
<p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Pescado rebozado 😊</p> <p>Zanahorias al vapor</p> <p>Ensalada con pasta</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada con lentejas ECO</p> <p>Tortilla española</p> <p>Ratatouille</p> <p>Berenjenas al horno</p> <p>Fruta / Queso</p>	<p>Judías verdes ECO con patata </p> <p>Fricandó de ternera</p> <p>Sémola de trigo integral ECO</p> <p>Verduras tricolor</p> <p>Fruta</p>		