

# Menú

Octubre 2018

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

## LUNES

1

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales con miel  
COMIDA: Lentejas estofadas con lomo, verduras y chorizo  
Lenguado Orly con verduras salteadas  
Gelatina de frutas

CENA: Sopa de fideos  
Croquetas de Jamón  
Helado

8

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales con miel  
COMIDA: Arroz a la cubana  
Tortilla o huevos fritos con salchichas frescas  
Macedonia de frutas

CENA: Guisantes con jamón  
Pescado en salsa  
Yogur

15

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales con miel  
COMIDA: Macarrones con tomate, beicon y queso  
Filete de lomo empanado con verduras al vapor  
Fruta del tiempo

CENA: Sopa juliana  
Huevo frito  
Yogur

22

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales con miel  
COMIDA: Espaguetis a la carbonara con beicon y queso  
Hamburguesa de ternera con puerros y jamón  
Fruta del tiempo

CENA: Berenjenas al horno  
Pescado al papillote  
Yogur

29

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales con miel  
COMIDA: Arroz tres delicias  
Filetes rusos de pollo con tomate y patatas  
Fruta variada

CENA: Crema de calabacín  
Escalopes de ternera  
Fruta y vaso de leche

## MARTES

2

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y bollo  
COMIDA: Paella mixta con verduras y pollo  
Filete de Sajonia en salsa con patatas  
Fruta variada

CENA: Lasaña de carne con bechamel  
Yogur

9

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y bollo  
COMIDA: Puré de zanahorias, calabaza, judías verdes y puerro  
San Jacobos caseros con ensalada de pasta vegetal  
Yogur

CENA: Espinacas a la crema  
Ternera asada  
Fruta y vaso de leche

16

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y bollo  
COMIDA: Crema de calabacín con quesitos  
Filetes rusos de ternera con patatas y tomate  
Petit-Suisse

CENA: Calabacín rebozado  
Pollo guisado  
Fruta y vaso de leche

23

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y bollo  
COMIDA: Sopa de cocido  
Cocido completo (garbanzos, chorizo, pollo, ternera)  
Fruta del tiempo

CENA: Ensalada cesar  
Ragú de pavo  
Cuajada

30

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y bollo  
COMIDA: Alubias guisadas con lacón y chorizo  
Tortilla española con pavo y ensalada  
Gelatina de frutas

CENA: Menestra de verduras  
Pescado al horno  
Cuajada

## MIÉRCOLES

3

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales  
COMIDA: Puré de verduras de temporada y pollo  
Tortilla española con ensalada de atún y tomate  
Helado

CENA: Pisto  
Champiñones al ajillo  
Fruta y vaso de leche

10

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales  
COMIDA: Codos a la boloñesa  
Pollo asado a las finas hierbas con patatas  
Fruta del tiempo

CENA: Rollito de primavera con atún  
Yogur

17

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales  
COMIDA: Puchero castellano  
Pollo empanado con ensalada de arroz  
Helado

CENA: Judías verdes con tomate  
Empanadillas de atún  
Fruta y vaso de leche

24

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales  
COMIDA: Crema de verduras con judías verdes, calabaza y zanahoria  
Albóndigas caseras de ternera en salsa con patatas dado  
Helado

CENA: Acelgas rehogadas  
Hojaldrillos de queso  
Fruta y vaso de leche

31

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales  
COMIDA: Sopa de lluvia con pollo y jamón  
Lomo empanado de pavo con patatas al vapor  
Natillas

CENA: Ensalada de pimientos  
Ternera guisada  
Yogur

## JUEVES

4

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y tostada  
COMIDA: Tallarines a la carbonara  
Jamoncitos de pollo al horno con patatas  
Macedonia de frutas

CENA: Coliflor con bechamel  
Salchichas  
Yogur

11

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y tostada  
COMIDA: Fideuá mixta  
Tirabuzones de merluza marinadas con ensalada mixta  
Fruta variada

CENA: Sopa minestrone  
Albóndigas  
Helado

18

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y tostada  
COMIDA: Sopa de estrellas con pollo y jamón  
Gallo a la romana con hojaldrillos de queso  
Fruta variada

CENA: Ensalada de tomate  
Filete de ternera a la plancha  
Yogur

25

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y tostada  
COMIDA: Paella mixta  
Lenguado Orly con ensalada de pollo, maíz y queso  
Petit-Suisse

CENA: Tallarines con verduras  
San Jacobo  
Fruta

## VIERNES

5

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales  
COMIDA: Sopa de fideos con pollo y jamón  
Albóndigas caseras en salsa española con patatas  
Fruta del tiempo

CENA: Ensalada campera  
Filete de pavo  
Natillas

12

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales  
COMIDA: FESTIVO

CENA: FESTIVO

19

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales  
COMIDA: Arroz a la cubana  
Tortilla o huevos fritos con croquetas de pollo o jamón  
Macedonia de frutas

CENA: Pizza margarita  
Natillas

26

DESAYUNO: Zumo de fruta, leche y cereales  
COMIDA: Patatas guisadas con ternera  
Pechuga de pollo Villaroy con patatas  
Fruta del tiempo

CENA: Sopa de estrellas  
Tortilla francesa  
Yogur

\*Además de la guarnición, todos los días habrá ensalada variada

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.

