

OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ENSALADA DE ARROZ CON POLLO (tomate, maíz, aceitunas y pollo) LOMO DE SALMÓN AL HORNO CON CEBOLLA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
4 JUDÍA Y PATATA AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON CEBOLLA TOMATE CON PIPAS DE GIRASOL FRUTA DE TEMPORADA	5 ARROZ CON SALSAS DE VERDURAS (tomate, calabacín, zanahoria y cebolla) TORTILLA DE ESPINACAS Y PATATAS LECHUGA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	6 FIDEOS CON SEPIA (cebolla, tomate y ajo) LOMO DE BACALAO AL HORNO CON CEBOLLA Y TOMATE TOMATE CON ACEITUNAS YOGURT NATURAL	7 COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, calabacín y zanahoria) ALITAS DE POLLO CON TOMATE Y HIERBAS PROVENZALES LECHUGA CON QUESO FRUTA DE TEMPORADA	8 ESCUDELLA) (pasta, huesos de ternera, col, carcasas de pollo, apio, cebolla, zanahoria, patata, pollo, garbanzos y judías) MERLUZA REBOZADA CON TOMATE AL HORNO ZANAHORIA ALIÑADA FRUTA DE TEMPORADA
11	12	13 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (tomate, cebolla, zanahoria y ajo) CALAMARES A LA ROMANA CON GUIANTES ZANAHORIA CON QUESO YOGURT NATURAL	14 PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, cebolla y judía) CABEZA DE LOMO DE CERDO CON PATATA AL HORNO TOMATE CON FRUTOS SECOS FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ 3 DELICIAS (maíz, jamón dulce, guisantes y tortilla) FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON CEBOLLA LECHUGA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA
18 SOPA (pasta, huesos de ternera, col, carcasas de pollo, apio, cebolla, zanahoria y patata) ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA DE TOMATE LECHUGA CON ZANAHORIA YOGURT NATURAL	19 ESPIRALES INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, crema de leche y bacon) LOMO DE MERLUZA CON TOMATE AL HORNO LECHUGA CON AGUACATE FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES, JAMÓN DULCE Y GUIANTES TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	21 LENTEJAS A LA RIOJANA (tomate, cebolla, pimiento, chorizo y ajo) LONGANIZA DE CERDO ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA ZANAHORIA CON PIPAS DE GIRASOL FRUTA DE TEMPORADA	22 JUDÍA VERDE Y PATATA AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA (cebolla, ajo, pimiento verde, pimiento rojo, zanahoria y guisantes) TOMATE CON ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA
25	26	27	28	29