

OCTUBRE - SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 ENSALADA DE ARROZ CON ATÚN (tomate, maiz, 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 HAMBURGUESA DE QUÍNOA CON CEBOLLA TOMATE CON PIPAS DE GIRASOL FRUTA DE TEMPORADA	5 ARROZ CON Salsa 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) TIRAS DE HEURA CON TOMATE Y HIERBAS PROVENZALES FRUTA DE TEMPORADA	8 SOPA DE VERDURAS (pasta, col, apio, cebolla, zanahoria y patata) LOMO DE MERLUZA REBOZADO 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 GUI SANTES ZANAHORIA CON QUESO YOGURT NATURAL	14 PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, cebolla y judía) HAMBURGUESA DE TOFU Y CALABACÍN CON PATATA AL HORNO TOMATE CON FRUTOS SECOS FRUTA DE TEMPORADA	15 ARROZ 3 DELICIAS (maiz, guisantes y tortilla) FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON CEBOLLA LECHUGA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA
18 SOPA DE VERDURAS (pasta, col, apio, cebolla, zanahoria y patata) ALBÓNDIGAS VEGETALES CON Salsa DE TOMATE LECHUGA CON ZANAORIA YOGURT NATURAL	19 ESPIRALES INTEGRALES A LA CARBONARA SIN CARNE (cebolla y crema de leche) LOMO DE MERLUZA CON TOMATE AL HORNO ZANAHORIA CON PIPAS DE GIRASOL FRUTA DE TEMPORADA	20 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y GUI SANTES TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TOMATE CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	21 LENTEJAS ESTOFADAS (tomate, cebolla, pimiento y ajo) TIRAS DE HEURA CON CEBOLLA Y ZANAHORIA LECHUGA CON AGUACATE FRUTA DE TEMPORADA	22 JUDÍA VERDE Y PATATA AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA CANELONES DE ESPINACAS CON BECHAMEL TOMATE CON ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA
25	26	27	28	39