

Menú octubre 2024 - hipocalórico

casaintur
SALUDABLES DESDE 1997

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p>  <p>Lechuga, pepino, tomate y zanahoria</p> <p>Sopa de gallina con fideo eco</p> <p>Chuletas de pavo</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas</p> <p>Potaje de garbanzos con puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral y yogur artesano</p>	<p>3</p> <p>DE LA TERRETA</p> <p>Brotes, lechuga, tomate y manzana</p> <p>Crema de guisante</p> <p>Pescado con salsa mery</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, queso y semillas</p> <p>Tomate, atún y olivas</p> <p>Paella de verdura</p> <p>Pan integral y fruta</p>	
<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas y pepino</p> <p>Espaguetis integrales napolitana</p> <p>Lomo asado</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, pepino, tomate y zanahoria</p> <p>Alubias eco con verduritas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Brotes, lechuga, tomate y manzana</p> <p>Crema de lenteja roja</p> <p>Contrasmuslo de pollo con tomate y calabacín</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, queso y semillas</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Pescado fresco</p> <p>Pan integral y postre casero</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas y pepino</p> <p>Potaje de lentejas eco</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>15</p> <p>DÍA DE MADRID</p> <p>Lechuga, pepino, tomate y zanahoria</p> <p>Sopa cubierta</p> <p>Longanizas con tomate</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>16</p> <p>Día mundial de la alimentación</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas</p> <p>Estofado de garbanzo con chirivía</p> <p>Pizza casera de vegetales</p> <p>Leche</p>	<p>17</p> <p>Brotes, lechuga, tomate y manzana</p> <p>Pan integral con tomate natural y queso fresco artesano</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, queso y semillas</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>Pan integral y fruta</p>
<p>21</p> <p>Ensalada de espirales ecológica</p> <p>Lomo asado</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, pepino, tomate y zanahoria</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Pastel de verdura</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral y yogur natural con trocitos de fruta</p>	<p>24</p> <p>Brotes, lechuga, tomate y manzana</p> <p>Crema castellana</p> <p>Pollo en su jugo con nabo</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, queso y semillas</p> <p>Potaje de lentejas con boniato</p> <p>Pescado fresco</p> <p>Pan integral y fruta</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas y pepino</p> <p>Guisado de verduras</p> <p>Tortilla a la francesa</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, pepino, tomate y zanahoria</p> <p>Plumas integrales con tomate</p> <p>Ventresca de merluza al horno</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>30</p> <p>TALLER DE LA FAJITA</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas</p> <p>Cocido valenciano vegetal</p> <p>Fajita murciana</p> <p>Pan integral y leche</p>	<p>31</p> <p>Brotes, lechuga, tomate y manzana</p> <p>Dados de queso y tomate rallado</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables</p> <p>ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad, y recetas tradicionales actualizadas</p> <p>ODS 4: fomentamos la educación igualitaria y de calidad a través de la cultura gastronómica de nuestro entorno y otras culturas que conviven con nosotros</p>