

Menú octubre 2024 - huevo, pescado y lentejas

casaintur
BALDARNE DE LUZ 1937

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Lechuga, pepino, tomate y zanahoria Sopa de gallina con fideo eco Chuletas de pavo con crujiente de berenjena (s/huevo) Pan integral y fruta	2 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Potaje de garbanzos con puerro Jamoncitos de pollo Pan integral y yogur artesano	3 DE LA TERRETA Brotes, lechuga, tomate y manzana Crema de guisante Croquetas de zanahoria Pan integral y fruta	4 Lechuga, tomate, queso y semillas Tomate natural y queso Paella valenciana Pan integral y fruta
7 Lechuga, tomate, aceitunas y pepino Espaguetis s/huevo napolitana Lomo asado Pan integral y fruta	8 Lechuga, pepino, tomate y zanahoria Alubias eco con magro Verduras salteadas Pan integral y fruta	9	10 Brotes, lechuga, tomate y manzana Crema de verduras Contrasmuslo de pollo con tomate y calabacín Pan integral y fruta	11 Lechuga, tomate, queso y semillas Arroz con tomate Tosta de queso con tomate natural Pan integral y postre casero
14 Lechuga, tomate, aceitunas y pepino Arroz con verduras Croquetas de zanahoria Pan integral y fruta	15 DÍA DE MADRID Lechuga, pepino, tomate y zanahoria Sopa cubierta (s/huevo) Longanizas con tomate y bravas Pan integral y fruta	16 Día mundial de la alimentación Lechuga, tomate, remolacha y olivas Estofado de garbanzo con chirivía Panini casero de vegetales Leche	17 Brotes, lechuga, tomate y manzana Pan integral con tomate natural y queso fresco artesano Paella de verduras Fruta	18 Lechuga, tomate, queso y semillas Crema de calabaza y pipas Alitas de pollo a la barbacoa Pan integral y fruta
21 Ensalada de espirales ecológica (s/atún) Croquetas de espinacas Pan integral y fruta	22 Lechuga, pepino, tomate y zanahoria Sopa de fideos s/huevo Lomo a la plancha con aceite de oliva Pan integral y fruta	23 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Arroz de puchero Pechuga a la plancha con aceite de oliva Pan integral y yogur natural con trocitos de fruta	24 Brotes, lechuga, tomate y manzana Crema castellana Pollo en su jugo con nabo Pan integral y fruta	25 Lechuga, tomate, queso y semillas Potaje de garbanzos con boniato Panini margarita Pan integral y fruta
28 Lechuga, tomate, aceitunas y pepino Guisado de pavo y vegetales Pechuga a la plancha Pan integral y fruta	29 Lechuga, pepino, tomate y zanahoria Plumas s/huevo con boloñesa veggie Jamoncitos asados Pan integral y fruta	30 TALLER DE LA FAJITA Lechuga, tomate, remolacha y olivas Cocido valenciano Fajita de tomate y aguacate Pan integral y leche	31 Brotes, lechuga, tomate y manzana Dados de queso y mermelada de tomate Arroz al horno Pan integral y fruta	ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad, y recetas tradicionales actualizadas 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