



# COCINA CENTRAL

octubre 2024

## Menú No marisco

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p><b>1</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Lentejas hortelanas con arroz integral</p> <p>Nuggets de brócoli</p> <p><b>Postre</b> Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Pollo al romero con patatas</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>Tosta de tomate</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Surtido de fiambres</p> <p><b>Postre</b> Lácteo <b>Pan</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz</p> <p>Guisado de albóndigas c verduras y guisantes</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p><b>Postre</b> Fruta ECO <b>Pan</b></p>
<p><b>7</b></p> <p>Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz</p> <p>Macarrones integrales sorrentina</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Lentejas con verduras ECO</p> <p>Tortilla francesa</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>
<p><b>14</b></p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Espirales napolitana</p> <p>Surtido de quesos</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Potaje de garbanzos con hortalizas ECO</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Crema de calabaza ECO con manzana</p> <p>Lomo cinta con pisto</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>Tosta de humus</p> <p>Paella valenciana con bachoqueta y garrofón</p> <p>Jamón york y quesito</p> <p><b>Postre</b> Lácteo <b>Pan</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos</p> <p>Sopa de ave con estrellitas y verduras de puchi</p> <p>Pollo a la cazadora con champiñones</p> <p><b>Postre</b> Fruta ECO <b>Pan</b></p>
<p><b>21</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Sopa de verduras con lluvia</p> <p>Hamburguesa mixta</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Olleta de alubias con acelga</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Fideuà de verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Crema de hortalizas de temporada ECO</p> <p>Pollo al horno con patata y cebolla ECO</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>
<p><b>28</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Lentejas de la abuela</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>29</b></p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos</p> <p>Coditos a la napolitana con cebolla</p> <p>Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Guisado de verduras</p> <p>Pollo al horno al chilindrón</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b></p>	<p><b>31</b></p> <p>JORNADA HALLOWEEN</p> <p>Arroz con huevo</p> <p>Salchichas de frankfurt con tomate</p> <p><b>Postre</b> Gelatina <b>Pan</b></p>	

### RECOMENDACIONES DE CENA

Pasta / Arroz o Legumbres	Hortalizas	Pescado Blanco o Azul/Huevo	Aves o Carne Roja/Huevo	Aves o Carne Roja/ Pescado Blanco o Azul	Lácteo	Fruta
---------------------------	------------	-----------------------------	-------------------------	--	--------	-------

