



COCINA CENTRAL

octubre 2024

Menú Sin lactosa

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral Merluza al horno a la vasca Postre Fruta Pan	2 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de cocido con garbanzos Pollo al romero con patatas Postre Fruta Pan integral	3 Arroz al horno con garbanzos Fiambre de pavo Postre Sin leche Pan	4 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas c verduras y guisantes Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta ECO Pan
7 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones integrales sorrentina Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan	8 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas Pollo al horno Postre Fruta Pan integral	9 FESTIVO	10 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras Pechuga de pavo Postre Fruta Pan	11 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras ECO Filete de merluza al horno Postre Fruta Pan
14 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espirales con atún Merluza con mahonesa Postre Fruta Pan	15 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla francesa Postre Fruta Pan	16 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza ECO con manzana Lomo cinta con pisto casero Postre Fruta Pan integral	17 Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Jamón york Postre Sin leche Pan	18 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con estrellitas y verduras de puchi Pollo a la cazadora con champiñones Postre Fruta ECO Pan
21 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz con tomate Abadejo a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera con lluvia Hamburguesa mixta Postre Fruta Pan	23 Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan integral	24 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Fideuà de marisco Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	25 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada ECO Pollo al horno con patata y cebolla ECO Postre Fruta Pan
28 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas de la abuela Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	29 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos a la napolitana con cebolla Filete de pechuga con salteado de maíz y cebolla Postre Fruta Pan	30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de verduras Pollo al horno al chilindrón Postre Fruta Pan integral	31 JORNADA HALLOWEEN Arroz con huevo Longaniza casera con tomate Postre Gelatina Pan	

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
---------------------------	------------	-----------------------------	-------------------------	--	--------	-------

