



# COCINA CENTRAL

octubre 2024

## Menú Sin lactosa

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

