

MENÚ OCTUBRE IES SOBRARBE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Espaguetis a la napolitana <hr/> Salmón encebollado al horno <hr/> Fruta de temporada	2 Guisantes con patatas y jamón <hr/> Longaniza asada y lechuga <hr/> Yogur natural
5 Judietas con patata <hr/> Albóndigas en salsa de tomate <hr/> Fruta de temporada	6 Lentejas <hr/> Bacalao al horno con base de verduritas y hortalizas <hr/> Fruta de temporada	7 Crema de calabacín <hr/> Cordero al horno <hr/> Fruta de temporada	8 Macarrones con tomate <hr/> Pollo asado <hr/> Macedonia	9 Alubias estofadas <hr/> Merluza al vapor con ensalada de tomate y salsa vegetal <hr/> Yogur natural
12	13	14 Brócoli salteado con jamón serrano y cebolla <hr/> Ternera guisada <hr/> Fruta de temporada	15 Sopa de caldo de carne <hr/> Atún al horno con tomate <hr/> Fruta de temporada	16 Garbanzos con zanahoria <hr/> Lomo adobado al horno <hr/> Yogur natural

<p>19</p> <p>Ensalada</p> <hr/> <p>Canelones de carne gratinados</p> <hr/> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Arroz de pescado</p> <hr/> <p>Bacalao rebozado con lechuga</p> <hr/> <p>Macedonia</p>	<p>21</p> <p>Guisantes con patata y zanahoria</p> <hr/> <p>Costilla de cerdo al horno</p> <hr/> <p>Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Lentejas</p> <hr/> <p>Pechuga a la plancha con salsa de ajo y perejil</p> <hr/> <p>Yogur</p>	<p>23</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <hr/> <p>Merluza al horno con lechuga</p> <hr/> <p>Frutero multicolor</p>
<p>26</p> <p>Arroz tres delicias</p> <hr/> <p>Calamar encebollado</p> <hr/> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Ensalada ilustrada con lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas y huevo duro</p> <hr/> <p>Ternera guisada</p> <p>Fruta</p>	<p>28</p> <p>Judías verdes con patata</p> <hr/> <p>Pollo a la chilindrón</p> <hr/> <p>Frutero multicolor</p>	<p>29</p> <p>Garbanzos estofados</p> <hr/> <p>Salmón encebollado</p> <hr/> <p>Yogur natural</p>	<p>30</p> <p>Spaguetti con sofrito de orégano, champiñón, ajo y queso</p> <hr/> <p>Merluza en salsa verde con lechuga</p> <hr/> <p>Fruta</p>

LES #

LS

LAURA CAVERO SANCHO
NUTRICIÓN DIETÉTICA DEPORTE

Laura Cavero Sancho
Dietista-Nutricionista
NºColegiado: ARA00219