

## MENÚ OCTUBRE 2023

<b>LUNES 2</b>	<b>MARTES 3</b>	<b>MIÉRCOLES 4</b>	<b>JUEVES 5</b>	<b>VIERNES 6</b>
Ensalada ilustrada Albóndigas c. salsa de tomate Fruta de temporada	Garbanzos con langostinos Merluza al horno con guarnición vegetal Fruta de temporada	Lasaña de verduras Pechuga de pollo con escalibada Fruta de temporada	Arroz basmati al estilo marroquí Ternera guisada Yogur	Salteado de guisantes con patata y jamón Salmón al horno con ensalada Frutero multicolor
<b>LUNES 9</b>	<b>MARTES 10</b>	<b>MIÉRCOLES 11</b>	<b>JUEVES 12</b>	<b>VIERNES 13</b>
Ensaladilla rusa Rabas de calamar con tomate Yogur	Fideos a la cazuela con calamares Salchichas al horno con lechuga Helado	Lentejas estofadas Costilla de cerdo al horno con champiñones al ajillo Fruta de temporada		
<b>LUNES 16</b>	<b>MARTES 17</b>	<b>MIÉRCOLES 18</b>	<b>JUEVES 19</b>	<b>VIERNES 20</b>
Sepia con patatas Hamburguesa con ensalada de tomate Fruta de temporada	Judías verdes con zanahoria Bacalao con piquillos Fruta de temporada	Alubias rojas estofadas Lomo a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Arroz negro con alioli Lubina a la plancha Yogur	Crema de calabaza Pollo al horno con champiñones Frutero multicolor
<b>LUNES 23</b>	<b>MARTES 24</b>	<b>MIÉRCOLES 25</b>	<b>JUEVES 26</b>	<b>VIERNES 27</b>
Lentejas estofadas Croquetas de bacalao con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada ilustrada con atún Arroz a la cubana Yogur	Acelgas con patata Alitas de pollo al ajillo con champiñones Helado	Ensalada campera Salmón encebollado al horno Fruta de temporada	Hummus o crema de garbanzos con nachos de maíz Cordero al horno con patata Frutero multicolor
<b>LUNES 30</b>	<b>MARTES 31</b>			
Crema de calabaza y zanahoria con semillas de sésamo Revuelto de trigueros con huevos y gambas Yogur de Saravillo con una onza de chocolate negro	Sopa de caldo vegetal con tacos de jamón serrano Pimientos rellenos de bacalao con salsa de tomate y mozzarella Fruta de temporada			



