

**MENÚ OCTUBRE - NOVIEMBRE – DICIEMBRE 2024 (8 SEMANAS DE 5 DÍAS + 4 SEMANAS DE 4 DÍAS)**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>SEMANA 1</p> <p>Del 30/09 al 04/10</p>	<p>Lentejas con arroz</p> <p>Merluza al horno con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada ilustrada</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria con semillas de sésamo</p> <p>Cordero guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Salmón al horno con cebolla</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Salteado de guisantes con jamón</p> <p>Pollo al horno con champiñones</p> <p>Frutero multicolor</p>
<p>SEMANA 2</p> <p>Del 7 al 11/10</p>	<p>Acelgas con patata</p> <p>Pimientos rellenos de bacalao con salsa de tomate y mozzarella</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sepia con patatas</p> <p>Salchichas al horno con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Pavo a la plancha con lechuga</p> <p>Frutero multicolor</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Lubina con tomate</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Paella de marisco</p> <p>Lomo a la plancha con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>SEMANA 3</p> <p>Del 14 al 18 del 10</p>	<p>Alubias blancas</p> <p>Rabas de calamar con ensalada de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judía verde con patatas</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con champiñón</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis Napolitana</p> <p>Bacalao al horno con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, maíz y olivas</p> <p>Ternera guisada con patatas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Huevos rellenos con lechuga</p> <p>Macedonia o Frutero multicolor</p>

SEMANA 4  Del 21 al 25 del 10	Lentejas estofadas  Merluza rebozada con lechuga  Fruta de temporada	Ensalada de arroz  Estofado de pavo  Fruta de temporada	Guisantes con patata y jamón  Costilla de cerdo con champiñones  Fruta de temporada	Arroz negro  Salmón al horno con cebolla  Yogur natural	Brócoli con zanahoria  Cordero al horno con patatas  Macedonia o Frutero multicolor
SEMANA 5  Del 28 al 31/10  4 días	Crema de verduras  Salchichas con lechuga  Fruta de temporada	Garbanzos estofados  Bacalao al horno con piquillos  Fruta de temporada	Ensalada de pasta  Caldereta de cordero  Fruta de temporada	Ensalada ilustrada  Arroz a la cubana  Frutero multicolor	Sopa de cocido  Lubina a la plancha (con ensalada de tomate)  Yogur natural
SEMANA 6  Del 4 al 8/11	Garbanzos  Rabas de calamar  Fruta de temporada	Judías verdes  Albóndigas con salsa de almendra  Fruta de temporada	Lentejas estofadas  Alitas de pollo con patatas  Fruta de temporada	Paella de marisco  Lomo a la plancha con tomate  Yogur natural	Espaguetis napolitana  Merluza al horno con lechuga  Fruta de temporada

SEMANA 7  Del 11 al 15/11	Lentejas con arroz  Merluza al horno con lechuga  Fruta de temporada	Ensalada ilustrada  Albóndigas con salsa de tomate  Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria con semillas de sésamo  Cordero guisado  Fruta de temporada	Macarrones con verduras  Salmón al horno con cebolla  Yogur natural	Salteado de guisantes con jamón  Pollo al horno con champiñones  Frutero multicolor
SEMANA 8  Del 18 al 22/11	Acelgas con patata  Pimientos rellenos de bacalao con salsa de tomate y mozzarella  Fruta de temporada	Sepia con patatas  Salchichas al horno con lechuga  Fruta de temporada	Garbanzos estofados  Pavo a la plancha con lechuga  Frutero multicolor	Crema de verduras  Lubina con tomate  Yogur natural	Paella de marisco  Lomo a la plancha con champiñones  Fruta de temporada
SEMANA 9  Del 25 al 29 /11	Alubias blancas  Rabas de calamar con ensalada de tomate  Fruta de temporada	Judía verde con lechuga  Pechuga de pollo a la plancha con champiñón  Helado	Espaguetis Napolitana  Bacalao al horno  Fruta de temporada	Ensalada mixta: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, maíz y olivas  Ternera guisada con patatas  Yogur natural	Arro  Huevos rellenos con lechuga  Macedonia o Frutero multicolor

SEMANA 10  Del 2 al 5/12  4 días	Lentejas estofadas  Merluza rebozada con lechuga  Fruta de temporada	Guisantes con patata y jamón  Costilla de cerdo con champiñones  Yogur natural	Arroz negro con alioli  Longaniza al horno  Fruta de temporada	Brócoli con zanahoria  Salmón encebollado  Macedonia o Frutero multicolor	
SEMANA 11  Del 10 al 13/12  4 días		Garbanzos estofados  Bacalao al horno con piquillos  Fruta de temporada	Crema de verduras  Salchichas con lechuga  Fruta de temporada	Acelgas con patatas  Caldereta de cordero  Yogur natural	Ensalada ilustrada  Arroz a la cubana  Fruta de temporada
SEMANA 12  Del 16 al 20/12  5 días	Garbanzos  Rabas de calamar con lechuga  Fruta de temporada	Judías verdes  Albóndigas con salsa de tomate  Yogur natural	Lentejas estofadas  Pollo al ajillo con calabacín al horno  Fruta de temporada	Paella de marisco  Lomo a la plancha  Fruta de temporada	Espaguetis napolitana  Merluza al horno con lechuga  Fruta de temporada



Laura Caveró Sancho  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARAOO219