

Octubre 2018

MENÚ SIN LACTOSA, PROTEÍNA LÁCTEA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de puerro y zanahoria Filete de merluza en salsa de tomate Manzana	2 Lentejas a la riojana Tortilla española Fruta variada	3 Arroz blanco con salsa de tomate Albondigas de ternera en salsa con guisantes y patatas Melon	4 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta variada	5 Guiso de la abuela Filete de merluza a la italiana Naranja
8 Coditos con salsa de tomate y daditos de calabacin Cinta de lomo adobada en salsa de champiñones Fruta variada	9 Sopa de picadillo Hamburguesa de pollo Platano	10 Judias pintas a la hortelana Filete de merluza con salsa de tomate y daditos de zanahoria Melocoton	11 Crema de verduras Ragout de ternera en salsa casera con calabacin y patata Manzana	12
15 Lentejas con arroz y verduras Salchichas de pavo con jardinera Naranja	16 Brocoli rehogado Hamburguesa de ternera en salsa Fruta variada	17 Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo Filete de abadejo en salsa de melocoton Pera	18 Garbanzos con espinacas Tortilla española Manzana	19 Arroz tres delicias Filete de pollo empanado Fruta variada
22 Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa casera con patatas cuadro Pera	23 Alubias blancas a la hortelana Lomo en salsa de manzana con daditos de calabacin Fruta variada	24 Espirales a la boloñesa Filete de merluza al caldo corto Naranja	25 Patatas a la riojana Pollo asado con champiñones Fruta variada	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Manzana
29 Judias verdes rehogadas con ajito Filete de abadejo con patata panadera Naranja	30 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Platano	31 Arroz blanco con salsa de tomate Tortilla francesa Manzana		