serunion

MENÚ OCTUBRE 2024

Dieta Frutos Secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 *Ensalada mixta completa* *Garbanzos estofados* *Pan* *Fruta de temporada/ Yogurt*	**02** *Paella de verduritas* *Cinta de lomo a la plancha* *Menestra de verduras salteadas* *Pan* *Fruta de temporada*	**03** *Lentejas con verduras* *Filetes de merluza a la plancha* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan* *Fruta de temporada/ Yogurt*	**04** *Sopa maravilla* *Hamburguesa al horno* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan integral* *Fruta de temporada*
07 *Sopa de ave con arroz* *Cordón bleu de pavo* *Ensalada de tomate* *Pan* *Fruta de temporada*	**08** *Crema de verduras y hortalizas* *Albóndigas en salsa* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan* *Fruta de temporada/ Yogurt*	**09** *Alubias con verduras* *Tortilla de patatas y espinacas* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan* *Fruta de temporada*	**10** *Macarrones Gratinados* *Abadejo al horno* *con judías verdes* *Pan* *Fruta de temporada/ Yogurt*	**11** *Lentejas estofadas* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de tomate* *Pan integral* *Fruta de temporada*
14 *Macarrones con tomate* *Merluza al horno con salsa de limón* *Pan* *Fruta de temporada*	**15** *Crema de zanahoria* *Flamenquín de pollo con judías verdes* *Pan* *Fruta de temporada/ Yogurt*	**16** *Arroz con salchichas* *Tortilla francesa* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan* *Fruta de temporada*	**17** *Sopa de fideos* *Hamburguesa de ave a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan* *Fruta de temporada/ Yogurt*	**18** *Garbamzos estofados* *Abadejo en salsa con zanahoria* *Pan integral* *Pan* *Fruta de temporada*
21 *Coditos con verduras* *en salsa de tomate* *Tortilla de patata y cebolla* *Pan* *Fruta de temporada*	**22** *Alubias con verduras* *Bolitas de bacalao* *Pan* *Fruta de temporada/ Yogurt*	**23** *Sopa de lluvia* *Hamburguesa al horno* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan* *Fruta de temporada*	**24** *Lentejas con patatas* *Lomo adobado al horno en salsa* *Pan* *Fruta de temporada/ Yogurt*	**25** *Arroz con salsa de tomate* *Filetes de merluza con guisantes* *Pan integral* *Fruta de temporada*
28 *Sopa de ave con fideos* *Albóndigas a la española* *Ensalada de lechuga y tomate* *Pan* *Fruta de temporada*	**29** *Lentejas con verduras* *Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas* *Ensalada de tomate* *Pan* *Fruta de temporada/ Yogurt*	**30** *Espirales con tomate* *Merluza en salsa verde con guisantes* *Pan* *Fruta de temporada*	**31** *Crema de calabacín* *Tortilla de patatas y cebolla* *Ensalada de lechuga y maíz* *Pan* *Fruta de temporada/ Yogurt*	