

	1	2	3	4
	<p>Potaje de garbanzos con guisantes y zanahorias Revuelto con jamón cocido y picadillo de tomate Fruta (*) 1º Verdura + 2º Pescado con arroz + Yogur</p>	<p>Guiso de patatas con chocos Gallo a la Vizcaína con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta (*) 1º Verdura con patata+ 2º Huevo + Yogur</p>	<p>Berza con verduras de temporada Tortilla francesa con atún con gazpacho Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Carne + Yogur</p>	<p>"MENÚ ESPECIAL: BIENVENIDA AL NUEVO CURSO" Macarrones gratinados con queso Lomo empanado y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Natillas caseras Pan integral y agua (*) 1º Verdura + 2º pescado + Fruta</p>
7	8	9	10	11
<p>Puré de calabacín, col, tapín, apio y nabo Huevo frito con patatas panaderas Fruta (*) 1º Verdura con legumbre + 2º carne + Yogur</p>	<p>Puchero de garbanzos Albóndigas de pollo a la jardinera con picadillo de tomate Fruta (*) 1º Verdura + 2º Pescado con patatas + Yogur</p>	<p>Macarrones salteados con ajito y calabacín Merluza a la Roteña con coliflor aliñada Fruta (*) 1º Verdura + 2º Huevo con legumbre + Yogur</p>	<p>Lentejas estofadas con chorizo Huevos rellenos de atún con gazpacho Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Pescado + Yogur</p>	<p>Guiso de patatas con magro de cerdo Boquerones fritos con pisto Fruta (*) 1º Verdura con arroz + 2º huevo + Yogur</p>
14	15	16	17	18
<p>Espaguetis salteados con gambas al ajillo Revuelto de calabacín y jamón al ajillo con rodajas de tomate Fruta (*) 1º Verdura + 2º Carne con legumbre + Yogur</p>	<p>Estofado de patatas viudas Merluza con ajito y perejil con ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y maíz Fruta (*) 1º Verdura con arroz + 2º Huevo + Yogur</p>	<p>Paella Tortilla francesa y picadillo de tomate Fruta (*) 1º Verdura + 2º Pescado con legumbre + Yogur</p>	<p>Lentejas estofadas con zanahorias Alitas de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta (*) 1º Verdura con arroz+ 2º Huevo + Yogur</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha, aceitunas, manzana y queso fresco Bacalao dorado Fruta (*) 1º Verdura con legumbre + 2º Carne + Yogur</p>
21	22	23	24	25
<p>Puchero de garbanzos con fideos Pavías de merluza al horno y tomate aliñado Fruta (*) 1º Verdura con arroz+ 2º Carne + yogur</p>	<p>Arroz con pollo y champiñones Gallo en salsa de pimientos del piquillo y puerros con ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas negras Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Huevo + Yogur</p>	<p>Puré de calabaza, col, puerro, tapín, apio y nabo Tortilla de patatas con brócoli aliñado Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Pescado + Yogur</p>	<p>Potaje de alubias con calabaza y judías verdes * Carne mechada al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y maíz Fruta (*) 1º Verdura + 2º Pescado con legumbre + Yogur</p>	<p>Patatas a la Riojana Revuelto de champiñones al ajillo y zanahorias aliñadas Fruta (*) 1º Verdura con patata+ 2º Carne + yogur</p>
28	29	30	31	
<p>Potaje de lentejas con zanahorias, calabacín y berenjenas Huevos rellenos de atún y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Carne + Yogur</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha, aceitunas, manzana y queso fresco Hamburguesa (cerdo) con queso y patatas fritas Fruta (*) 1º Verdura + 2º Pescado con pasta + Yogur</p>	<p>Judías verdes con jamón Huevos a la flamenca con patatas Fruta (*) 1º Verdura + 2º Pescado y pasta + Yogur</p>	<p>"MENÚ ESPECIAL: HALLOWEEN" Sopa de picadillo Tentáculos fritos en el infierno y ensangrentados y tomate aliñado con ajito y orégano Frutos rojos temblando de miedo Pan integral y agua (*) 1º Verdura + 2º huevo + Fruta</p>	

MENÚ "SIN ALUBIAS BLANCAS":

(*) El potaje se elaborará con garbanzos

La fruta del postre será variada y de temporada

El menú incluye Pan Integral y agua

SUSANAFOIX.COM
 Dietista-Nutricionista
 Colegiada CAT002488

(*) Recomendaciones cenas

(**) Recomendaciones almuerzos