

# Menú

BASAL PRIMARIA

OCTUBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA			1 Crema de verduras de temporada (zanahoria y calabacín) Jamonicos de pollo asados con champiñones y patata Fruta de temporada	2 Sopa juliana con fideos (caldo vegetal, puerros, col y zanahoria) Butifarra de payés a la plancha con ensalada (lechuga y aceitunas) Fruta de temporada	3 Lentejas estofadas con arroz Varitas de pescado con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Yogur artesano natural sin azúcares
CENA			Coliflor a la gallega Merluza con salsa verde y guisantes Cuajada con miel	Patatas a la marinera Trucha de espárragos Yogur	Menestra de verduras Bistec de ternera con boniato asado Fruta de temporada
COMIDA	6 'Trinxat' de verduras (col, zanahoria y patata) Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Fruta de temporada	7 Crema de calabacín con picatostes Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta de temporada	8 Arroz con tomate Muslo de pollo al horno con salteado de cebolla y pimientos Yogur artesano natural sin azúcares	9 Espirales con aceite y albahaca Tilapia al horno con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta de temporada	10 <b>FESTIVO</b>
CENA	Arroz tres delicias Boquerones con calabaza al horno Yogur	Patatas guisadas con verduras Nuggets vegetales con tomate aderezado Yogur	Sopa de verduras Lenguado a la plancha con setas Fruta de temporada	Crema de verduras Cabeza de lomo con salsa de cebolla Yogur	
COMIDA	13 Brócoli con patata Salchichas del país a la plancha con tomate al horno Fruta de temporada	14 Arroz en la cazuela (champiñones y puerros) Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Fruta de temporada	15 Crema de zanahoria Ragú de pavo a la jardinera Yogur artesano natural sin azúcares	16 Macarrones al pomodoro (tomate y orenga) Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada	17 Alubias blancas con sofrito de hortalizas (pimientos, zanahoria, tomate y calabaza) Contramuslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta de temporada
CENA	Hummus con palitos de zanahoria Cazón a la marinera suave Yogur	Ensalada mixta con atún Muslo de pollo con calabacín gratinado Yogur	Ensalada de frutos secos y aguacate Bacalao con pimientos al horno Manzana al horno con canela	Judía verde salteada con cebolla Pincho de pavo con verduras Yogur	Crema de boniato Revuelto de huevo con chips de calabacín Yogur
COMIDA	20 Crema de puerros y calabacín Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada (tomate, aceitunas y maíz) Fruta de temporada	21 Estofado de garbanzos con verduras (puerros y calabaza) Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada	22 'Escudella' con galets Lomo rebozado con ensalada (lechuga, aceitunas y tomate) Fruta de temporada	23 Judía verde con patata Contramuslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta de temporada	24 Arroz salteado con verduras (calabacín, calabaza y guisantes) Pescadilla al horno con sanfaina (tomate, berenjena, pimientos y cebolla) Yogur artesano natural sin azúcares
CENA	Ensalada caprese Pizza de atún Bol de yogur con fruta	Ensalada verde con quinoa Butifarra a la plancha con verduras salteadas Yogur	Timbal de arroz con aceite y albahaca Pavo a la plancha con ensalada Yogur	Crema de verduras Rape con alcachofas al horno Yogur	Ensalada mixta Tortilla de patatas con rebanada de pan integral Fruta de temporada
COMIDA	27 Tallarines con verduras (calabacín y zanahoria) Tortilla de patata con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Fruta de temporada	28 Panaché (brócoli, patata, coliflor y zanahoria) Estofado de pavo con quinoa, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	29 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con limón y ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada	30 Garbanzos guisados con col y zanahoria Jamonicos de pollo al horno con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta de temporada	31 <b>MENÚ ESPECIAL</b> Crema de calabaza con picatostes de pan Albóndigas mixtas con salsa de tomate y chips de boniato Pastel de chocolate
CENA	Puré de guisantes Lomo a la plancha con ensalada Yogur	Berenjena al horno con aceite, perejil y pan rallado Crep de pollo con tomate aderezado Yogur con frutos secos	Wok de fideos de arroz con ternera y verduras Yogur	Cuscús con pimientos y zanahoria Dorada al papillote con espárragos Yogur	