

## MENÚS DE COMIDAS - OCTUBRE 2024

	Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuètes	Soja	Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, pacanas, nueces de	Apio	Mostaza	Sésamo	Dióxido de azufre y sulfitos	Altramuces	Moluscos (incluye cefalópodos)
<b>MARTES, 1 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, queso feta, cebolla morada, pepino, aceituna negra, albahaca y vinagreta de Módena.							x							
2- Ensaladilla rusa.			x				x							
3- Cocido de garbanzos.									x					
4- Carrilleras al vino tinto con patatas.	x					x						x		
5- Pastel de calabacín, queso y tomate.	x						x							
6- Tacos de bonito en salsa de tomate y arroz.		x		x										
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Arroz con leche.														
Plato Extra: Crema de calabaza.							x							
<b>MIÉRCOLES, 2 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, bonito, zanahoria, cebolla, aceituna verde y vinagreta de Módena.														
2- Arroz con calamares en su tinta y alioli.		x	x	x			x							x
3- Menestra de verduras.														
4- Carne de cerdo guisada con patata asada.						x						x		
5- Bacalao a la vizcaína con patata.	x	x		x										x
6- Albóndigas de verdura y queso en salsa de tomate.	x		x				x							
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Flan de leche condensada.			x				x							
Plato Extra: Cachopo de pollo con ensalada.	x		x				x							
<b>JUEVES, 3 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, piña, pavo, palito de mar, pepinillo y salsa rosa.	x	x	x	x		x	x							
2- Fabada asturiana.														
3- Crema de calabaza y zanahoria.							x							
4- Muslo de pollo a la barbacoa con patatas.						x								
5- Mejillones a la vinagreta.		x												x
6- Tortilla de patata y cebolla.			x											
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Bizcocho de calabacín.	x		x				x							
Plato Extra: Ensalada de pasta.	x		x			x	x			x				
<b>VIERNES, 4 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, pollo a la plancha, cacahuètes, aceituna negra, zanahoria y vinagreta de frutos del bosque.								x						
2- Cocido de guisantes con jamón.														
3- Sopa de pollo, fideos y verduras.	x								x					
4- Lasaña a la boloñesa.	x		x				x							



## MENÚS DE COMIDAS - OCTUBRE 2024

	Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuètes	Soja	Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, pacanas, nueces de	Apio	Mostaza	Sésamo	Dióxido de azufre y sulfitos	Altramuces	Moluscos (incluye cefalópodos)
<b>MIÉRCOLES, 9 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, fiambre de pavo, piña, pepinillo, pasas y vinagreta de miel y mostaza.	x									x				
2- Soja roja estofada.														
3- Risotto de tomate, albahaca y parmesano.							x							
4- Calabacines rellenos de champiñones y queso de cabra.			x				x							
5- Codillo al horno con patatas.														
6- Empanada de bonito.	x		x	x										
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Tarta de almendra y yogur.	x		x				x	x						
Plato Extra: Fideuá de verduras.	x	x		x										
<b>JUEVES, 10 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, rúcula, huevo, aceituna negra, remolacha, piquillo y vinagreta de Módena.			x											
2- Sopa de cebolla.	x		x				x							
3- Salteado de verdura, pollo y fideos chinos.	x					x			x				x	
4- Ternera guisada con patatas al horno.													x	
5- Revuelto de champiñones y espárragos trigueros.			x											
6- Pastel de pescado con mahonesa y panecillos.		x	x	x		x	x							
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Flan de queso.			x				x							
Plato Extra: Arroz a la cubana.			x											
<b>VIERNES, 11 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, jamón serrano, queso, manzana, piquillo y vinagreta de Módena.							x							
2- Ensalada templada de pasta.	x		x				x			x				
3- Cocido de Garbanzos.									x					
4- Escalopines en salsa de pimienta con patatas.	x		x				x							
5- Buñuelos de calabaza.	x		x				x							
6- Canelones de salmón y espinacas.	x		x				x							
7- Fruta.	x			x										
8- Yogur.														
9- Tarta de zanahoria.	x		x				x							
Plato Extra: Sopa de pollo.	x								x					
<b>SÁBADO, 12 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, fiambre de pavo, pimiento verde, cebolla frita, maíz y vinagreta de frutos del bosque.														
2- Brócoli con patatas.														
3- Fabada asturiana.														
4- Cachopo de pollo con ensalada.	x		x				x							



## MENÚS DE COMIDAS - OCTUBRE 2024

	Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuètes	Soja	Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, pacanas, nueces de	Apio	Mostaza	Sésamo	Dióxido de azufre y sulfitos	Altramuces	Moluscos (incluye cefalópodos)
<b>JUEVES, 17 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, fiambre de pollo, queso, espárragos, nueces y vinagreta de Módena.							x							
2- Arroz tres delicias.	x		x			x								
3- Pote asturiano.														
4- Pollo oriental con vegetales.	x					x			x					
5- Quiché de queso de cabra y ajo-puerro.	x		x											
6- Berenjena en escabeche con huevo escalfado.			x											
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Bizcocho de yogur.	x		x				x							
Plato Extra: Salmón a la plancha con ensalada				x										
<b>VIERNES, 18 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, jamón serrano, manzana, remolacha, cacahuete y vinagreta de Módena.					x									
2- Sopa de pollo y ternera con fideos.														
3- Garbanzos con espinacas y bacalao.				x					x					
4- Tomate relleno de quinoa y verduras.							x							
5- Albóndigas de merluza con guisantes.	x		x	x										
6- Torts de maíz con picadillo y huevo.	x		x											
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Bizcocho de maíz.	x		x				x							
Plato Extra: Escalope de ternera con patata fritas.	x		x											
<b>SÁBADO, 19 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, rúcula, queso fresco, jamón cocido, aceituna negra, pepino, sésamo y vinagreta de vinagre de manzana.							x				x			
2- Macarrones a la carbonara.	x		x				x							
3- Habas negras con arroz.														
4- Codillo al horno con patata cocida.														
5- Cazón en salsa de sidra.	x			x										
6- Paté de verduras con mayonesa y panecillos.			x				x							
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Leche frita.	x		x				x							
Plato Extra: Crema de ajo-puerro y patata.							x							
<b>LUNES, 21 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, alcachofa, queso manchego, piquillo, zanahoria y vinagreta de Módena.							x							
2- Espaguetis al pesto.	x						x							
3- Crema de verduras.														
4- Lomo adobado con crema de manzana y puré de patata.							x							

## MENÚS DE COMIDAS - OCTUBRE 2024

	Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuètes	Soja	Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, pacanas, nueces de	Apio	Mostaza	Sésamo	Dióxido de azufre y sulfitos	Altramuces	Moluscos (incluye cefalópodos)
5- Musaka de boloñesa.	x		x			x						x		
6- Tortilla de espárragos trigueros y queso.			x				x							
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Mousse de frutos del bosque.							x							
Plato Extra: Fajitas de Kebab.	x		x			x	x							
<b>MARTES, 22 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, canónigos, jamón serrano, cebolla, pimienta del padrón, maíz y vinagreta de Módena.														
2- Ensaladilla rusa.	x		x											
3- Fabada asturiana.			x											
4- Alitas de pollo a la Coca-Cola.	x					x								
5- Caella en pisto asturiano y arroz.	x			x										
6- Albóndigas de espinacas en salsa de tomate y patatas.	x		x											
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Quesada.			x				x							
Plato Extra: Arroz a la cubana.			x											
<b>MIÉRCOLES, 23 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, bonito, huevo cocido, cebolla, zanahoria y vinagreta de Módena.				x										
2- Lentejas estofadas.														
3- Arroz con salchicha fresca.														
4- Tortilla de patata con cebolla.			x				x							
5- Albóndigas de carne en salsa española con arroz.	x		x											
6- Pastel de mejillones.		x	x	x			x							x
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Tarta de la abuela.	x		x				x							
Plato Extra: Pollo al curry con arroz.							x							
<b>JUEVES, 24 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, manzana, pollo, pasas, cebolla, aceituna verde y vinagreta de Módena.														
2- Guisantes con jamón.														
3- Fideos chinos con salteado de verduras y pollo.	x					x			x					
4- Pollo guisado en miel y mostaza.										x				
5- Merluza a la romana con ensalada.	x		x	x										
6- Berenjena rellena de verduras asadas y frutos secos.							x	1x						
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Bizcocho de yogur.	x		x				x							
Plato Extra: Ensaladilla rusa.			x				x							

## MENÚS DE COMIDAS - OCTUBRE 2024

	Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuètes	Soja	Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, pacanas, nueces de	Apio	Mostaza	Sésamo	Dióxido de azufre y sulfitos	Altramuces	Moluscos (incluye cefalópodos)
<b>VIERNES, 25 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, rúcula, queso feta, cebolleta, piquillo, frutos secos y vinagreta de Módena.							x							
2- Cocido de garbanzos.									x					
3- Ensalada templada de pollo y champiñones.	x		x							x				
4- Huevos escalfados con pisto y arroz.			x											
5- Rollitos de cabracho en salsa de tomate y verduras.	x	x	x	x										x
6- Cerdo agridulce con verduras.	x					x						x		
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Tarta de almendra y yogur.	x		x		x		x	x						
Plato Extra: Crema de verduras.														
<b>SÁBADO, 26 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, jamón cocido, aguacate, maíz, pimiento, pepinillo y vinagreta de Módena.							x							
2- Coliflor con bechamel y gratinado de queso.			x				x							
3- Macarrones a la boloñesa.	x					x								
4- Pollo al chimichurri al horno.												x		
5- Parrocha frita.				x										
6- Nuggets vegetarianos con miel y mostaza.	x		x				x			x				
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Tarta de queso.			x				x							
Plato Extra: Milhojas de berenjena y queso.							x							
<b>LUNES, 28 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, espinaca, queso fresco, cebolla morada, aguacate y vinagreta de Módena.							x							
2- Crema de calabaza.							x							
3- Fettuccini con salteado de jamón serrano y setas.	x		x				x							
4- Lacón con cachelos.														
5- Burritos de pollo con salsa de yogur.	x					x	x							
6- Repollo relleno de verduras.	x		x											
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Crema de melocotón.							x							
Plato Extra: Sándwich vegetal con huevo.	x		x				x							
<b>MARTES, 29 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, queso, cebolla, zanahoria, aceituna verde y vinagreta de Módena.							x							
2- Cuscús con pollo y verduras.														
3- Pote asturiano.														
4- Hamburguesa de berenjena con patatas y ensalada.	x		x				x							

## MENÚS DE COMIDAS - OCTUBRE 2024

	Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuètes	Soja	Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, pacanas, nueces de	Apio	Mostaza	Sésamo	Dióxido de azufre y sulfitos	Altramuces	Moluscos (incluye cefalópodos)
5- Roti de pavo en salsa de ciruela y puré de patata.	x					x	x					x		
6- Cachopo de merluza en salsa verde.	x		x	x			x					x		
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Brownie de chocolate.			x				x	x						
Plato Extra: Arroz a la cubana.			x											
<b>MIÉRCOLES, 30 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, jamón cocido, naranja, pepinillo, cebolla, frutos secos y vinagreta de vinagre de manzana.					x			x						
2- Arroz con pollo.														
3- Menestra de verduras.														
4- Canelones mexicanos.	x						x							
5- Gula con huevo y patatas.	x	x		x										x
6- Pastel de calabacín, queso y tomate.	x						x							
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Bizcocho de arándanos.	x		x				x							
Plato Extra: Cachopo de berenjena con ensalada.	x		x				x							
<b>JUEVES, 31 DE OCTUBRE:</b>														
1- Ensalada: lechuga, tomate, pollo, parmesano, aceituna verde, picatoste y salsa César.	x		x				x							
2- Espaguetis carbonara.	x		x				x							
3- Fabes con repollo.														
4- Setas a la crema.							x							
5- Carne guisada con patatas.	x					x						x		
6- Croquetas de jamón.	x		x				x							
7- Fruta.														
8- Yogur.														
9- Arroz con leche.							x							
Plato Extra: Crema de verduras							x							