

Lunes

2 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa
Arroz Pilaf
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Pasta Gratinada
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Crema de Calabaza
Bacalao al Horno Encebollado
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Pasta Gratinada
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

3 Garbanzos Guisados
Bacalao al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

10 Alubias Blancas Estofadas
Bacalao Rebozado
Judías Verdes al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

17 Pasta en Salsa Provenzal
Salmón al Vapor
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

24 Garbanzos Guisados
Tortilla Francesa
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

31 Alubias Blancas Estofadas
Caella al Horno
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

Miércoles

4 Macarrones con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Crema de Calabaza
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Lentejas con Verduras
Sardinillas
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

25 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno al Limón
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

5 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Zanahoria y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

12 
FESTIVO

19 Arroz con Champiñones
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

26 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

Viernes

6 Arroz con Verduras
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

13 
FESTIVO



20 Alubias Estofadas con Calabacín
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

27 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur


mediterránea

MENU OCTUBRE 2023

Triturado - - CEIP Puente Real



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Triturado de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas	3 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas	4 Triturado de Verduras con Magro Triturado de Frutas	5 Triturado de Lentejas con Huevo Triturado de Frutas	6 Triturado de Calabaza con Pescado Yogur
9 Triturado de Verduras con Magro Triturado de Frutas	10 Triturado de Alubias con Pescado Triturado de Frutas	11 Triturado de Calabaza con Huevo Triturado de Frutas	12  FESTIVO	13  FESTIVO
16 Triturado de Zanahoria con Huevo Triturado de Frutas	17 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	18 Triturado de Lentejas con Cerdo Triturado de Frutas	19 Triturado de Calabaza con Huevo Triturado de Frutas	20 Triturado de Alubias con Pescado Yogur
23 Triturado de Calabaza con Pollo Triturado de Frutas	24 Triturado de Garbanzos con Huevo Triturado de Frutas	25 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	26 Triturado de Lentejas con Cerdo Triturado de Frutas	27 Triturado de Zanahoria con Pescado Yogur
30 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	31 Triturado de Alubias con Pollo Triturado de Frutas			

mediterránea



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 Crema de Zanahoria Filete de Pollo a la Plancha Arroz Pilaf Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>3 Garbanzos Guisados Bacalao al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>4 Pasta con Tomate Dieta Lomo de Sajonia al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>5 Potaje de Judías Blancas Tortilla de Espinacas Ensalada de Zanahoria y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>6 Arroz 5 Delicias Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>9 Pasta Gratinada Dieta Cinta de Lomo de Cerdo Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>10 Alubias Blancas Estofadas Bacalao al Horno Judías Verdes al Ajillo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>11 Crema de Calabaza Tortilla de Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>12  FESTIVO</p>	<p>13  FESTIVO</p>
<p>16 Crema de Zanahoria Tortilla Francesa Guisantes Salteados Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>17 Pasta a la Provenzal Dieta Salmón al Vapor Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>18 Garbanzos con Verduras Magro de Cerdo Zanahorias Salteadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>19 Arroz con Pollo Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>20 Alubias Estofadas con Calabacín Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas Menestra Salteada Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>23 Crema de Calabaza Pollo Asado Judías Verdes Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>24 Garbanzos Guisados Tortilla Francesa Guisantes Salteados Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>25 Pasta con Tomate Dieta Merluza al Horno al Limón Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>26 Potaje de Judías Blancas Cinta de Lomo de Cerdo Asada Champiñones Salteados Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>27 Arroz 5 Delicias Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>30 Pasta Gratinada Dieta Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>	<p>31 Alubias Blancas Estofadas Jamoncitos de Pollo al Horno Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada</p>			

MENU OCTUBRE 2023

Solo sopas y legumbres - - CEIP Puente Real

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Sopa de Fideos Fruta de Temporada	3 Garbanzos Guisados Fruta de Temporada	4 Sopa de Verduras Fruta de Temporada	5 Potaje de Lentejas Fruta de Temporada	6 Sopa de Fideos Fruta de Temporada Yogur
9 Sopa de Fideos Fruta de Temporada	10 Alubias Blancas Estofadas Fruta de Temporada	11 Sopa de Verduras Fruta de Temporada	12  FESTIVO	13  FESTIVO
16 Sopa de Fideos Fruta de Temporada	17 Sopa de Verduras Fruta de Temporada	18 Lentejas con Verduras Fruta de Temporada	19 Sopa de Fideos Fruta de Temporada	20 Alubias Estofadas con Calabacín Fruta de Temporada Yogur
23 Sopa de Fideos Fruta de Temporada	24 Garbanzos Guisados Fruta de Temporada	25 Sopa de Verduras Fruta de Temporada	26 Potaje de Lentejas Fruta de Temporada	27 Sopa de Fideos Fruta de Temporada Yogur
30 Sopa de Fideos Fruta de Temporada	31 Alubias Blancas Estofadas Fruta de Temporada			

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 Crema de Zanahoria Filete de Pollo a la Plancha Arroz Pilaf Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>3 Garbanzos Guisados Bacalao al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada</p>	<p>4 Macarrones con Tomate Lomo de Sajonia al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>5 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Zanahoria y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>6 Arroz 5 Delicias Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>
<p>9 Pasta con Tomate Cinta de Lomo de Cerdo Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>10 Alubias Blancas Estofadas Bacalao al Horno Judías Verdes al Ajillo Pan Fruta de Temporada</p>	<p>11 Crema de Calabaza Tortilla de Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>12</p> <p> FESTIVO</p>	<p>13</p> <p> FESTIVO</p>
<p>16 Crema de Zanahoria Tortilla Francesa Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>17 Pasta en Salsa Provenzal Salmón al Vapor Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada</p>	<p>18 Lentejas con Verduras Magro de Cerdo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>19 Arroz con Pollo Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>20 Alubias Estofadas con Calabacín Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>
<p>23 Crema de Calabaza Pollo Asado Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>24 Garbanzos Guisados Tortilla Francesa Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada</p>	<p>25 Macarrones con Tomate Merluza al Horno al Limón Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>26 Potaje de Lentejas Cinta de Lomo de Cerdo Asada Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada</p>	<p>27 Arroz 5 Delicias Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>
<p>30 Pasta con Tomate Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>31 Alubias Blancas Estofadas Jamoncitos de Pollo al Horno Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada</p>			