SERAL

C.MADRE MARIA ROSA MOLAS
OCTUBRE 2024 SIN HUEVO

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias blancas al estilo casero con chorizo	Fideuá de pollo y verduras	Arroz blanco con tomate frito	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)
	Chuleta de pavo a la plancha con lechuga	Merluza a la plancha con ensalada	Filete de magro de cerdo a la plancha	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla,guisante,zanahoria)
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores

LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones a la napolitana (*)	Judías verdes al estilo casero	Arroz con pollo		
Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos	Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate		
Fruta	Fruta	Yogur de sabores		

LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Sopa casera de cocido	Arroz blanco con tomate frito	Puré de calabacín casero	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro)
Merluza a la plancha con lechuga	Estofado de pavo en salsa española con champiñón	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de tomate	Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta

LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Acelgas rehogadas con bacón	Espaguettis con verduras	Lentejas guisadas con chorizo	Judías verdes al estilo casero	Arroz con calabacín, tomate y pimiento
Filete de magro de cerdo a la plancha con champiñón salteado	Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga	Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Macarrones a la napolitana (*)	Garbanzos al estilo casero	Crema de zanahoria	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	
Merluza al horno con ensalada	Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Limanda al horno con ensalada de lechuga	
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.