

MES: octubre-25

MENÚ: 26. OVOLACTOVEGETARIANO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Menestra salteada Puré de patata Yogur y pan integral	3 Arroz con tomate Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan
6 Lentejas estofadas con arroz Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Crema de patata y judía verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Crema de zanahoria eco Guisantes rehogados Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	10 FESTIVO
13 FESTIVO	14 Lentejas eco a la castellana Salteado de verduras Fruta y pan integral	15 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Patatas guisadas Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan
20 Crema de calabacín eco Espinacas salteadas Fruta y pan	21 Alubias guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Verdura tricolor Crema de zanahoria Fruta y pan	23 Espirales con salsa pomodoro Crema de patata, judía verde y calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan
27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Sopa de verduras Huevos aurora Fruta y pan	30 Guiso de alubias Crema de calabaza Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	31 Judías verdes con refrito Arroz cocido Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES