

## MENÚ OCTUBRE 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31 Sobritas de la semana	1 Lentejas con chorizo	2 Arroz con calamares y gambas. Ensalada de tomate	3 Pastel del pastor. Ensalada de lechuga	4 Pasta carbonara y salteado de verduras	5 Pisto con huevo y papas a lo pobre	6 Cocido
7 Sobrquies (Ropavieja o algo)	8 Quinoa con pesto, verduras salteadas, cus-cus.	9 Pollo a la plansha, papas fritas y ensaladada	10 Pasta con gula del norte y champis al ajillo. Tomate con sal	11 Pescado frito con ensalada mixta	12 Arroz con especias y cinta de lomo con lechuga	13 Chilli con carne, lo que se comía en el lejano Oeste
14 Día internacional de las sobras	15 Pisto moro-indio con cus-cus	16 Migas de tomate y pescado con ensalada	17 Pasta bolognesa y ya está bien	18 Minipaella con lechuguiqui	19 Potaje de garbanzos	20 Pollito asado con papas, champis, pimientos...
21 ¿No te sobra nada? Anda mira bien...	22 Sopa de ajo con su huevito flotante	22 Atún plancha, papas a lo pobre, tomate con sal	23 Lentejas con verduras y bien de curry, cúrcuma, azafrán, pimentón...	24 Arroz con pollo y ensaladita	25 Fabada asturiana de verdad	26 Lasagna
27 Las sobras: ¡Moooolan!	28 Polenta y verduras al curry-cilantro	29 Sopa de fideos y filetes con lechuga	30 Hummus, tomate aliñado, pescado al horno	31 Arroz a la cubana con todo y todo		