

MENÚ OCTUBRE 2016

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3 Pisto, espelta y pollo guisado	4 Croquetas con ensalada	5 Lentejas al curry con arroz y huevo poché	6 Pasta bolognesa y ensalada verde	7 Kartoffelsalat y tomates verdes fritos	8 Atún plancha, cuscús y verduras salteadas	9 Potaje de garbanzos
10 Arroz a la cubana	11 Hamburguesa, papas frita y ensalada	12 Quinoa al pesto, secreto plancha y tomate aliñado	13 Ensalada de pasta con salmón y aguacate	14 Pisto, polenta y hummus	15 Pollo asado	16 Sushi y ensalada de algas
17 Chilly con carne	18 Fideuá	19 Verduras salteadas, papas a lo pobre y huevo	20 Arroz con pollo y zanahorias	21 Bolitas de soja y ensalada	22 Dorada al horno	23 Risotto de verduras
24 Lentejas con chorizo	25 Esqueixada de bacalao y papas cocidas	26 Berenjenas rebozadas y salmorejo	27 Pasta a la putanesca y ensalada verde	28 Ensalada italiana y filete a la plancha	29 Cocidito	30 Paella
31 Migas extremeñas y tomate aliñado						