

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas a la castellana (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espirales italiana (con tomate y queso)</p> <p>Merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Cordon Bleu (carne de pavo con queso rebozada)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Filete de caella en adobo (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón salteado y brocheta de pavo. Fruta</p>
<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de ave en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Crema de patata y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>12</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo al horno con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Merluza en salsa de tomate casera (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y magro salteado. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y revuelto de setas. Fruta</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas a la riojana (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Macarrones con tomate y champiñón</p> <p>Fogonero en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz milanesa (con magro y fiambre de york)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Guisado de patatas con pescado (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Salchichas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de caella rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con estrellitas (con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo en salsa con patatas fritas caseras (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>	



**CONSUMIR PESCADO SOSTENIBLE:
BUENO PARA TI,
BUENO PARA EL MAR**
El pescado es un alimento principal en nuestra Dieta Mediterránea. Es nuestra responsabilidad ayudar a recuperar los recursos del mar, eligiendo alimentos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente:
-Compra pescado de temporada
-Asegúrate que cumple los requisitos de pesca sostenible, lee la etiqueta.

