

SEMANA : 1 al 2 de Octubre				
	COMIDA		CENA	
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SABADO	coliflor con bechamel	Ensalada de arroz	Judías verdes rehogadas con patata	Crema de calabacin
	merluza a la bilbaina con pimientos	Ternera asada con verduras	Tosta de jamón y queso fresco con ensalada	Lomo asado con ensalada
	fruta	fruta	yogur	yogur
DOMINGO	Lentejas con verduras	Arroz caldoso con verduras	Crema de espárragos	Sopa hortelana
	Estofado de ternera con champiñones	Huevos rellenos con bechamel	caballa sobre patata y tomate	Delicias de jamón y queso con ensalada
	fruta	fruta	mousse	mousse

SEMANA : 3 al 9 de Octubre				
	COMIDA		CENA	
LUNES	Macarrones boloñesa	Potaje de garbanzos	Crema de champiñón	guisantes s con jamón
	Lacón a la gallega asado (sin patata) con pimientos	Huevos rellenos con pimientos	Croquetas de jamón con ensalada de tomate	Albóndigas a la jardinera
	fruta	fruta	yogur	yogur
MARTES	Judías blancas con verduras	Brocoli con patata	Sopa de fideos	Acelgas con patatas
	Pavo asado con champiñones	Abadejo en salsa verde con patata	pescado del día con ensalada	San Jacobos con ensalada
	fruta	fruta	flan	flan
MIÉRCOLES	Paella	crema de coliflor	Judías verdes con salsa de tomate y patata	Sopa de picadillo
	Redondo de ternera con verduras	merluza a la vasca con verduras	Tortilla de queso con tomate aliñado	Pollo a la naranja con naranja
	fruta	fruta	yogur	yogur
JUEVES	Lentejas con arroz	Pasta con verduras	Menestra con patata	crema de espárragos
	bacalao al horno con pisto	magro asado con pisto	Tosta de jamón york y queso con tomate al horno y orégano	Revuelto de york con tostadas
	fruta	fruta	natillas	natillas
VIERNES	Fideua	Crema de calabaza	Verdura rehogada	sopa de verdura
	salmón horno con verduras	Estofado de ternera con champiñones	Empanada gallega con ensalada	Pavo en salsa suave con patata
	fruta	fruta	yogur	yogur
SABADO	Sopa de cocido	Salmorejo	Espárragos a la vinagreta	Sopa castellana
	Cocido completo	Merluza con salsa de gambas	bacaladilla a la romana con patata	Lomo asado con patatas
	fruta	fruta	yogur	yogur
DOMINGO	Ensaladilla rusa	purrusalda	Espinacas salteadas	Sopa minestrone
	Muslo de pollo horno con verduritas	atun con tomate	Tortilla de patata con ensalada	Sándwich de jamón y queso con ensalada
	helado	helado	helados con helados	helados con helados

SEMANA : 10 al 16 de Octubre				
	COMIDA		CENA	
LUNES	Ensalada de pasta	Garbanzos con espinacas	Crema de zanahoria	Arroz tres delicias
	lomo al horno con verduras	Huevos a la jardinera	fogonero al horno con champiñones	Pollo a las finas hierbas con verduras
	fruta	fruta	yogur	yogur
MARTES	Lentejas con verduras	Ensalada alemana	Alcachofas con patata	Sopa de fideos
	Ternera encebollada	palometa con tomate	Pavo horno con manzana	Revuelto de patatas y jamón
	fruta	fruta	cuajada	cuajada
MIÉRCOLES	Paella	Patatas en salsa verde	Crema de calabacin	Menestra con patata
	albóndigas con berenjena salteada	Merluza a la marinera	pescado del día con verduras	Cordón bleu con champiñones
	fruta	fruta	yogur	yogur
JUEVES	Gazpacho andaluz	brocoli con bechamel	Judías verdes con jamón y patata	Crema de espinacas
	Pollo a la soja con patatas	perca a la gallega con patata	Tortilla de atún con ensalada	Lomo al horno en salsa con ensalada
	helado	helado	pera en almibar	pera en almibar
VIERNES	Sopa de cocido	Macarrones napolitana	Espárragos a la vinagreta	Sopa juliana
	Cocido completo	bacaladillas al horno con pimiento rojo	Croquetas de pollo con patata panadera	Hamburguesa en salsa de champiñones con patatas panaderas
	fruta	fruta	yogur	yogur
SABADO	Arroz a la cubana	purrusalda	Crema de puerros	borraja con patata
	colitas de rape al horno en salsa verde con espárragos	Ternera guisada con zanahoria (sin patata)	Pavo, membrillo y queso	Magro de cerdo al horno con verduras
	fruta	fruta	yogur	yogur
DOMINGO	Ensaladilla rusa	Salmorejo	Sopa de verduras	Acelgas con zanahoria
	Estofado de cerdo con verduras	Huevos al plato	Sardinas en aceite sobre patata y tomate	Pollo en salsa suave con patata
	fruta	fruta	yogur	yogur