arelascatering
Grupo AF Servicios de Hostelería

Mes: Octubre

	Lunes		Martes		Miércores		Jueves		Viernes	
1ª Semana	**3 Octubre**	Segerencias de cena	**4 Octubre**	Sugerencias de cena	**5 Octubre**	Sugerencias de cena	**6 Octubre**	Sugerencias cena	**7 Octubre**	Sugerencias cena
	Revuelto de judías Arroz 4 Delicias Fruta	Ensalada de pimiento, pepino y tomate con atún Macarrones con tomate Fruta	Caldo Roti de Pavo con pasta Yogurt	Ensalada de tomate, maiz, con queso y orégano Pescado blanco a la plancha Fruta	Sopa CusCus Filete de palometa a la romana con patata cocida Postre casero	Ensalada campera filete ruso Fruta	Lentejas Libritos de lomo con ensalada Cítrico	Crema de calabacín Tostadas de verduras con queso fresco Fruta	Sopa juliana Varitas de merluza con brécol y patata Yogurt	Ensalada variada con palitos de cangrejo,gambas y mejillones Yogur con fruta
2ª Semana	**10 Octubre**		**11 Octubre**		**12 Octubre**		**13 Octubre**		**14 Octubre**	
	Guisantes con jamón Blanqueta de pollo frita con patatas guisadas Flan	Ensalada de canónigo, manzana ,nueces y queso Espirales tricolor salteados Fruta	Crema de calabacín Guiso de atún con fideos Fruta	Ensalada de arroz Huevos a la plancha con pisto Fruta	**Festivo**	Ensalada de fruta picada, con yogurt y nueces	Potaje de garbanzos Filete de merluza a la plancha con ensalada Yogurt ecológico	Sopa de pollo con zanahoria y fideos 4 lonchas de jamón cocido Fruta	Crema de verduras Lasagna Fruta	Sopa de pescado con estrellitas Ensalada de tomate, queso y maíz Fruta
3ª Semana	**17 Octubre**		**18 Octubre**		**19 Octubre**		**20 Octubre**		**21 Octubre**	
	Sopa de fideos Carbonero a la primavera con patatas y verdura Fruta	Ensalada de tomate Revuelto de espinacas y gambas Fruta	Menestra Juliana de ternera con pasta Yogurt	Ensalada de lechuga con queso y nueces Brocheta de pollo, piña, tomate y champiñón Fruta	Croquetas Pez espada a la plancha con judías Fruta	Ensalada de lechuga,manzana, naranja y mango Raxo con patatas Fruta	Ensalada tropical Pechugas a la cazadora con arroz Postre casero	Brécol con jamón Salmón a la plancha Fruta	Crema de zanahoria Pizza Yogurt	Brocheta de champiñón, cebolla, tomate y pimiento Boquerón ó sardina frita con patata aliñada con aceite de oliva y perejil Fruta
4ª Semana	**24 Octubre**		**25 Octubre**		**26 Octubre**		**27 Octubre**		**28 Octubre**	
	Coliflor gratinada Arroz milanesa Natillas de chocolate	Ensalada de tomate con aceitunas y atún Pizza casera con tomate, queso calabacín y berenjena Fruta	Fabada Merluza a la romana con ensalada Yogurt	Ensalada de tomate con jamón serrano Queso de Burgos con membrillo Fruta	Tortas de maíz con jamón york y queso Ensalada campera Fruta ecológica	Sopa de verduras con fideos Pollo a la plancha Fruta	Brécol gratinado Raxo a la napolitana con arroz salvaje Yogurt	Ensalada de brotes verdes Calamares guisados con guisantes Fruta	**Menú Alemán**	Sopa de pescado con fideos y huevo cocido Fruta y yogur
5ª Semana	**31 Octubre**									
	Crema de brécol Macarrones con salchicha y huevo Fruta	Ensalada de espárragos, maiz dulce y atún Mejillones al vapor Fruta								

Ana Isabel Fernández Escudero