



OCTUBRE 2018

MENU BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas guisadas Tortilla española con rodajas de tomate (3) Fruta	2 Sopa de cuscús (1) Jamón asado con verduritas Yogur (7)	3 Coditos con tomate (1) Merluza en salsa verde con judías (1-12-4) Fruta	4 Empanada de atún (1-4) Filete ruso con arroz (1-12) Natillas (7)	5 Crema de zanahoria Pescado al horno con patatas (1-4-12) Yogur (7)
8 Sopa de fideos (1) Pollo al chilindrón con judías verdes Yogur (7)	9 Guiso de garbanzos Merluza a la romana con ensalada (1-4-3) Fruta	10 Crema de calabacín Tallarines boloñesa (1-12) Yogur (7)	11 Macarrones con queso (1-7) Chuleta a la riojana con zanahoria y guisantes (12) Fruta	12 FESTIVO
15 Crema de verduras Guiso de carne con macarrones (1) Fruta	16 Arroz milanesa (7-6) Pollo al ajillo con brócoli Yogur (7)	17 Guiso de alubias Merluza al horno con guarnición (12-4) Fruta	18 Espirales con tomate y champiñones (1) Tortilla española con salchichas (3-1-6-7) Flan de vainilla (7)	19 Sopa de pasta (1) Maruca en salsa con patatas y judías (4) Fruta
22 Sopa de pasta (1) Lomo adobado al horno con patatas y menestra (6) Fruta	23 Macarrones con tomate (1) Guiso de pescado con patatas y guisantes (4-12) Natillas de chocolate (7)	24 Crema de calabaza Albóndigas con arroz y tomate (1-3) Fruta	25 Fideos guisados (1) Merluza a la marinera con judías verdes (12-1-4) Yogur (7)	26 Lentejas vegetales Pollo asado con guarnición (12) Fruta
29 Paella de verduras Tortilla de patatas con tomate (3) Yogur (7)	30 Sopa de pasta (1) Lomo en salsa española con patatas (1) Fruta	31 Espaguetis con tomate (1) Pescado frito con judías verdes (4-1) Yogur (7)		
				Revisado: María Rodríguez Estévez Técnico en Dietética y Nutrición Departamento de Calidad DNI.: 76.895.939-Q

INFORMACION PARA ALERGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE1169/2011). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico, para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.

