

# Octubre / October



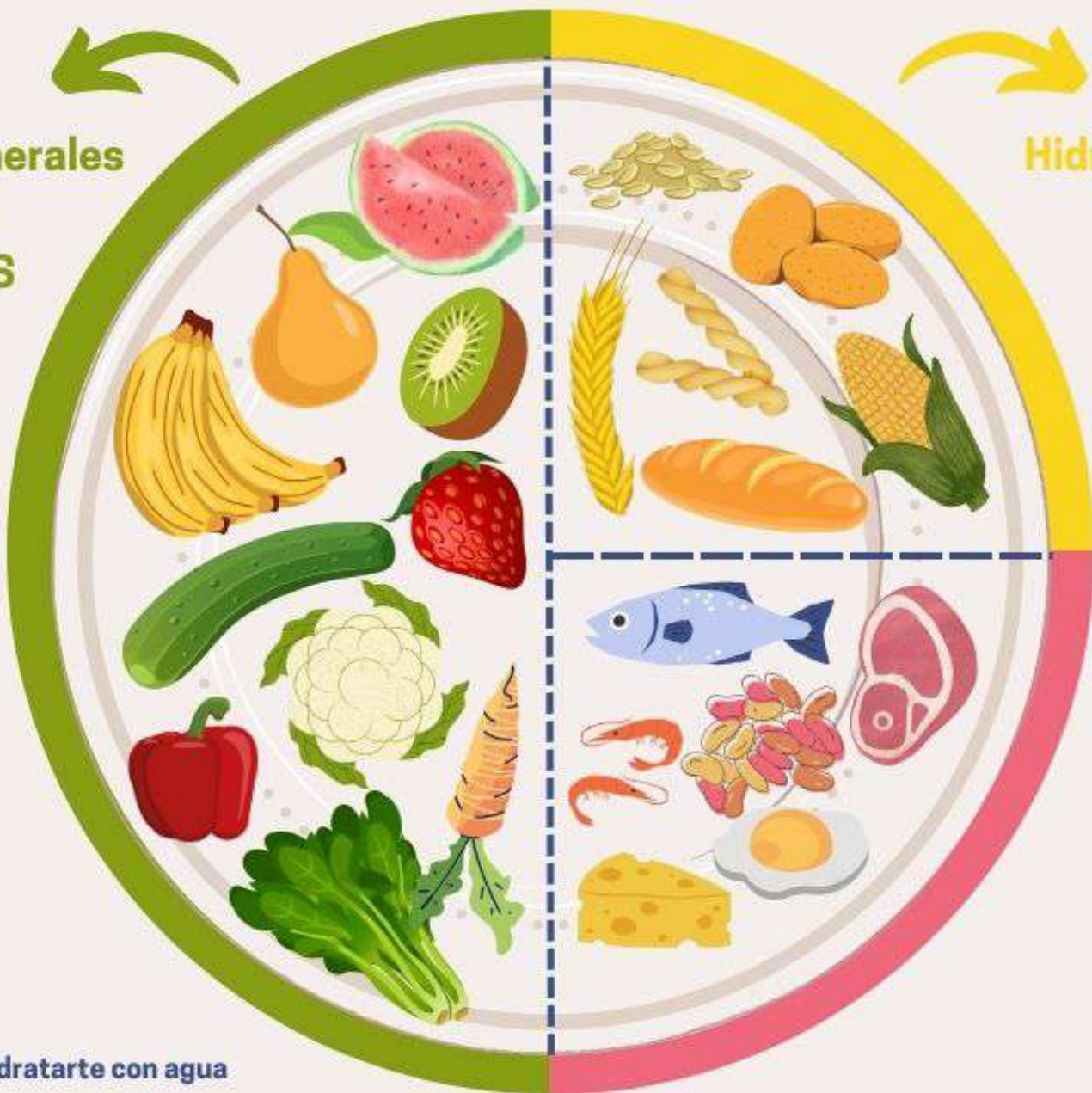
LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	<b>DÍA 1 / DAY 1</b>	<b>DÍA 2 / DAY 2</b>	<b>DÍA 3 / DAY 3</b>	<b>DÍA 4 / DAY 4</b>
	1º <b>Sopa de estrellitas</b> 2º <b>Contramuslo deshuesado a la plancha con patatas</b>	1º <b>Guiso de judías pintas</b> 2º <b>Empanadillas con ensalada</b>	1º <b>Arroz tres delicias</b> 2º <b>Lomo a la plancha con patatas</b>	1º <b>Crema de calabacín</b> 2º <b>Bacalao rebozado con ensalada</b>
	1º <b>Starlets shaped soup</b> 2º <b>Grilled boneless thigh with potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Pinto beans stew</b> 2º <b>Pasties with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Three delights rice</b> 2º <b>Grilled loin with potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Cream of courgette soup</b> 2º <b>Battered cod with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread
	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 7 / DAY 7</b>	<b>DÍA 8 / DAY 8</b>	<b>DÍA 9 / DAY 9</b>	<b>DÍA 10 / DAY 10</b>	<b>DÍA 11 / DAY 11</b>
1º <b>Espirales con tomate y verduras</b> 2º <b>Cinta de lomo con guarnición</b>	1º <b>Puré de calabacín</b> 2º <b>Ragú de pavo con patatas</b>	1º <b>Arroz a banda</b> 2º <b>Salmón a la plancha con ensalada</b>	1º <b>Judías verdes con tomate</b> 2º <b>Escalope de ternera con patata al horno</b>	1º <b>Fabada</b> 2º <b>Pollo asado con ensalada</b>
1º <b>Pasta with tomato and vegetables</b> 2º <b>Pork loin with garnish</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Courgette purée</b> 2º <b>Turkey ragout with potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Seafood rice</b> 2º <b>Grilled salmon with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Green beans with tomato</b> 2º <b>Veal escalope with baked potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Fabada (white beans)</b> 2º <b>Roast chicken with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread
Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 14 / DAY 14</b>	<b>DÍA 15 / DAY 15</b>	<b>DÍA 16 / DAY 16</b>	<b>DÍA 17 / DAY 17</b>	<b>DÍA 18 / DAY 18</b>
1º <b>Macarrones siciliana</b> 2º <b>Filete de pollo a la plancha con ensalada</b>	1º <b>Guisantes con jamón</b> 2º <b>Filetes rusos con patatas</b>	1º <b>Crema de calabaza</b> 2º <b>Bonito con tomate</b>	1º <b>Sopa de cocido</b> 2º <b>Cocido completo</b>	1º <b>Patatas guisadas con verdura</b> 2º <b>Merluza a la romana con ensalada</b>
1º <b>Macaroni siciliana</b> 2º <b>Grilled chicken breast with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Peas with ham</b> 2º <b>Hamburgers with potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Cream of pumpkin soup</b> 2º <b>Bonito with tomato sauce</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Cocido soup</b> 2º <b>Cocido</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Stewed potatoes with vegetables</b> 2º <b>Battered hake with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread
Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 21 / DAY 21</b>	<b>DÍA 22 / DAY 22</b>	<b>DÍA 23 / DAY 23</b>	<b>DÍA 24 / DAY 24</b>	<b>DÍA 25 / DAY 25</b>
1º <b>Sopa maravilla</b> 2º <b>Ragú de pavo con guarnición</b>	1º <b>Paella mixta</b> 2º <b>Chuleta de sajonia con cremoso de patata</b>	1º <b>Pasta carbonara</b> 2º <b>Merluza al horno con ensalada de brotes</b>	1º <b>Lentejas castellanas</b> 2º <b>Tortilla de patata con pimientos verdes</b>	1º <b>Crema de calabaza y queso</b> 2º <b>Bacalao con tomate</b>
1º <b>Soup</b> 2º <b>Turkey ragout with garnish</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Paella</b> 2º <b>Smoked ham chop with creamy potato sauce</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Pasta Carbonara</b> 2º <b>Baked hake with sprout salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Lentils (Castilian style)</b> 2º <b>Potato omelette with green peppers</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Cream of pumpkin &amp; cheese soup</b> 2º <b>Cod with tomato sauce</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread
Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 28 / DAY 28</b>	<b>DÍA 29 / DAY 29</b>	<b>DÍA 30 / DAY 30</b>	<b>DÍA 31 / DAY 31</b>	
1º <b>Fideuá de verduras</b> 2º <b>Merluza rebozada con ensalada</b>	1º <b>Patatas guisadas con verduras</b> 2º <b>Cinta de lomo con ensalada mixta</b>	1º <b>Sopa de estrellitas</b> 2º <b>Lasaña de carne</b>	1º <b>Brocoli rehogado</b> 2º <b>Escalope de pollo con patatas</b>	
1º <b>Vegetables fideuá</b> 2º <b>Battered hake with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Stewed potatoes with vegetables</b> 2º <b>Pork loin with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Starlets shaped soup</b> 2º <b>Meat lasagna</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º <b>Sautéed broccoli</b> 2º <b>Chicken escalope with potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	
Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	

Información: Los alimentos en negrita contienen alérgenos y en Secretaría tiene a sus disposición la tabla de los mismos  
 Important: Foods in bold contain allergens. You can consult further information in the Secretary

# PLATO SALUDABLE

**50%**

Vitaminas y minerales  
**FRUTAS**  
**VERDURAS**



**25%**

Hidratos de carbono  
**PASTA**  
**ARROZ**  
**PATATAS**

**25%**

Proteínas  
**LEGUMBRE**  
**PESCADO**  
**CARNE**  
**HUEVO**



No olvides hidratarte con agua