



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada de arroz	Espaguetis a la napolitana	Sopa de cocido con fideos*	Puré de Verduras	Lentejas estofadas
Tortilla de patatas y calabacín con trempó	Pescado al horno con verduras	Pollo hervido con patatas y verduras	Lomo al horno con patatas aliñadas	Lenguado rebozado con ensalada
🍏 Fruta	🍏 Fruta	🍏 Fruta	Yogur	🍏 Fruta

PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS

Pollo a la plancha con ensalada de cogollos y atún	Ternera/lomo rebozado con arroz salteado de verduras y piñones	Lomo de merluza la vapor con ensalada de tomate y aceitunas	Croquetas de carne con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de patatas y espárragos con rodajas de tomate y almendras laminadas
🍏 Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / pan / agua

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz con tomate	Fideuà de verduras	Sopa de pescado con fideos*		
Escalope Milanesa con ensalada de lechuga y zanahoria	Pescado hervido con ensalada de tomate y maíz	Albóndigas jardinera		
🍏 Fruta	🍏 Fruta	🍏 Fruta		

PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS

Salchichas de pollo con patatas y ensalada de nueces	Hervido de patatas y judías verdes con huevo duro	Salmón a la plancha con ensalada de arroz y espárragos salteados
🍏 Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / pan / agua

Menús y propuesta de cenas complementarias elaborados por "més bé", asesoría de dietética y nutrición.

COMEDOR OCTUBRE

97,00 €

VALES DÍA 5,45 €

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Espaguetis* a la Boloñesa	Paella Valenciana	Sopa de Picadillo	Ensalada mediterránea	Judías estofadas
Merluza adobada con ensalada variada	Tortilla de jamón con ensalada de tomate	Pollo asado con patatas aliñadas	Lomo a la plancha con trempó	Calamares andaluza con ensalada variada
🍏 Fruta	🍏 Fruta	🍏 Fruta	Yogur	🍏 Fruta

PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS

Lomo/ternera plancha con brécol gratinado al queso	Salchichas con puré de patatas y sobrasada	<i>Pa amb oli</i> de queso y jamón con trempó	Tortilla de patatas y calabacín con ensalada	Pollo a la plancha con ensalada de patatas.
🍏 Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / agua	🍏 Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / pan / agua

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz brut	Macarrones con atún	Sopa* de cocido	Puré de verduras	Lentejas estofadas
Rollito de Jamón dulce y queso con trempó	Lenguado al horno con verduras	Estofado de pavo a la jardinera	Pollo asado con patatas fritas	Tortilla de calabacín y patatas con ensalada
🍏 Fruta	🍏 Fruta	🍏 Fruta	Helado	🍏 Fruta

PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS

Tortilla de patatas y acelgas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Muslitos de pollo empanados con alcachofas salteadas al ajillo	Emperador a la plancha con salteado de arroz y setas	Pizza con ensalada	Pollo a la plancha con montaditos de <i>escalibada</i>
🍏 Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / pan / agua	🍏 Fruta / pan / agua

LUNES 30	MARTES 31	
Ensalada de espirales	Arroz de verduras	🍏 Incluye 1 hortaliza + 1 fruta en la toma= dos raciones de "5 al día" Las frutas restantes deben incluirse en meriendas.
Merluza rebozada con zanahoria natural	Tortilla rellena con ensalada	* Pasta integral Pan moreno y agua en comidas y cenas
🍏 Fruta	🍏 Fruta	

PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS

<i>Pa amb oli</i> de queso y jamón con trempó	Escalope de lomo /ternera con patatas hervidas aliñadas	Lácteos en desayuno diario completo y meriendas de la mañana o tarde y un vaso de leche antes de dormir Actividad física diaria, regular, adaptada y mejor, en familia o equipo. Horarios de comida y sueño regulares y adaptados a la edad IMPORTANTE: RACIONES ADECUADAS A LA EDAD.
🍏 Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua	