

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1

- Crema de verduras
- Macarrones integrales a la boloñesa
- Fruta de temporada

2

- Lentejas estofadas con hortalizas
- Tortilla de patatas y cebolla con lechuga y tomate
- Yogur natural

3

- Menestra de verduras con patata salteada con jamón
- Pollo al ajillo con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

4

- Sopa de fideos
- Estofado de ternera con champiñones
- Fruta de temporada

7

- Espirales integrales con salsa napolitana y queso rallado
- Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

8

- Patata y judía verde
- Croquetas de jamón con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

9

- Alubias blancas estofadas con calabaza
- Salchichas de pollo con tomate aliñado
- Fruta de temporada

10

- Arroz a la milanesa
- Merluza al horno con verduras (cebolla, tomate, calabacín)
- Yogur natural

11

- Crema de zanahoria
- Dados de pavo salteados con hierbas provenzales y patata panadera
- Fruta de temporada

14

- Fideuá de verduras
- Colitas de rape al horno con tomate provenzal
- Fruta de temporada

15

- Crema de calabacín
- Arroz de montaña con setas, butifarra y costilla
- Yogur natural

16

- Garbanzos estofados con hortalizas
- Pollo al limón con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

17

- Espaguetis al pesto
- Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

18

- Patata y brócoli
- Calamares a la andaluza caseros con lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

21

- Lentejas con arroz
- Tortilla de queso con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

22

- Trinxat de la Cerdanya
- Estofado de magro de cerdo con salsa de tomate
- Fruta de temporada

23

- Sopa de ave con galets
- Fogonero a la llauna con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

24

- Patata, judía verde y zanahoria
- Pollo al horno a las finas hierbas con lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

25

- Crema de guisantes
- Pavo moruno con tomate aliñado
- Yogur natural

28

- Macarrones integrales a la norma
- Gallineta rebozada con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

29

- Paella de verduras
- Tortilla de patatas con tomate aliñado
- Fruta de temporada

30

- CASTAÑADA
- Crema de calabaza y boniato
- Pollo rustido con setas y cuscús
- Yogur de fresa

31



ALIMENTOS DEL OTOÑO

En otoño, hay una gran variedad de alimentos deliciosos y nutritivos. Las calabazas y los boniatos son ricos en vitamina A, mientras que las castañas aportan fibra y minerales. También es época de setas, que contienen unas sustancias llamadas beta-glucanos, que ayudan a reforzar nuestro sistema inmunitario.

Os animamos a incorporarlos a vuestra dieta para aprovechar todos sus nutrientes.

