

October

Menú

SEMANAL PRIMARIA Y ESO

SEMANA 1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ENSALADA VERDE PASTA INTEGRAL CON SALMÓN
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MEDITERRÁNEA
ARROZ Y GARBANZOS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA VERDE
ESTOFADO DE TERNERA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON JAMÓN
COCIDO
OLLA GITANA
PAN BLANCO
FRUTA O YOGUR

SEMANA 2

ENSALADA CAMPESINA
ESPIRALES CON ATÚN
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON ATÚN
LENTEJAS ESTOFADAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

LECHUGA Y TOMATE
ALETRIA DE PESCADO BLANCO
CON VERDURITAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA VERDE
COCIDO MURCIANO CON
PELOTA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON HUEVO
ARROZ CON MAGRA
PAN BLANCO
FRUTA O YOGUR

SEMANA 3

ENSALADA CÉSAR
ARROZ CON HABICHUELAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE HORTALIZAS
GUIZO DE MAGRA CON
CHAMPIÑONES
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

POTAJE DE ESPINACAS
SALCHICHA DE POLLO
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

SOPA DE POLLO CON FIDEOS
TORTILLA DE PATATAS +
ENSALADA VERDE
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CAMPESINA
GUIZO DE PESCADO BLANCO
CON VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA O YOGUR

SEMANA 4

ENSALADA CON QUESO
PASTA A LA BOLONESA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA VERDE
ESTOFADO DE TERNERA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

PURÉ DE CALABACÍN
POLLO ASADO A LA MURCIANA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA VERDE
COCIDO MURCIANO CON
PELOTA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA (
SALCHICHA Y TORTILLA)
CON SALSA DE TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA O YOGUR

SEMANA 5

ENSALADA CON ATÚN
LENTEJAS ESTOFADAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

LECHUGA Y TOMATE
PATATAS PANADERAS AL
HORNO
MERLUZA EN SALSA VERDE
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON HUEVO
ARROZ CON POLLO
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

HALLOWEEN

