


<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1 Garbanzos con verduras. Nuggets de pollo. Ensalada. Manzana.	Día 2 Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Pera.	Día 3 Sopa cubierta. Lomos de bacalao con tomate. Ensalada. Plátano.	Día 4 Macarrones a la boloñesa. Lomo de cerdo a la plancha. Ensalada. Natillas.	Día 5 Crema de garbanzos. Merluza en salsa con guisantes y zanahoria. Ensalada. Ciruelas.
Día 8 Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana.	Día 9 FESTIVITAT 9 D'OCTUBRE DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	Día 10 Sopa de fideos con garbanzos. Pechuga de pollo a la plancha con patatas al horno. Ensalada. Plátano.	Día 11 Lentejas con verduras. Longanizas asadas con salsa de tomate. Ensalada. Sandia.	Día 12 FIESTA DE N.S. DEL PILAR. FIESTA DE LA HISPANIDAD. 
Día 15 Espaguetis con atún y salsa de tomate. Croquetas de pescado. Ensalada. Manzana.	Día 16 Albóndigas con verduras. Tortilla de patata. Ensalada. Pera.	Día 17 Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Plátano.	Día 18 Potaje de garbanzos. Mero a la plancha. Ensalada. Yogur.	Día 19 Habitas baby con guisantes y jamón. Pollo al horno con patatas. Ensalada. Ciruelas.
Día 22 Lentejas a la Riojana. Merluza a la plancha. Ensalada. Manzana.	Día 23 Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Plátano.	Día 24 Puré de verduras. Hamburguesa con patatas al horno. Ensalada. Pera.	Día 25 Estofado de alubias con verduras y jamón. Croquetas de pollo. Ensalada. Sandia.	Día 26 Fideuà. Fletán en salsa verde. Ensalada. Ciruelas.
Día 29 Garbanzos con verduras. Nuggets de pollo. Ensalada. Manzana.	Día 30 Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Pera.	Día 31 Sopa cubierta. Lomos de bacalao con tomate. Ensalada. Plátano.		

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS



<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1 Pisto de verduras. Atún a la plancha. Fruta de temporada.	Día 2 Tallarines de calabacín con verduras y salsa de tomate. Tortilla de habitas baby. Fruta de temporada.	Día 3 Crema de coliflor y puerros. Librito de lomo casero con queso. Fruta de temporada.	Día 4 Ensalada de tomate y queso fresco. Rodaballo al horno con base de verduras. Fruta de temporada.	Día 5 Consomé de verduras y pollo. Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada.
Día 8 Hervido (Patata, judías verdes, zanahoria y cebolla). Tortilla francesa. Fruta temporada.	Día 9 FESTIVITAT 9 D'OCTUBRE DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	Día 10 Brócoli al vapor. Salmón a la plancha. Fruta temporada.	Día 11 Revuelto de champiñones. Lubina a la plancha. Yogur.	Día 12 FIESTA DE N.S. DEL PILAR. FIESTA DE LA HISPANIDAD. 
Día 15 Sopa de verduras con fideos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 16 Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada.	Día 17 Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. Fruta de temporada.	Día 18 Verduras al horno (Patata, cebolla, calabacín, tomate). Brochetas de ternera. Fruta de temporada.	Día 19 Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.
Día 22 Judías verdes rehogadas con jamón y tomate. Solomillo de pavo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 23 Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.	Día 24 Sopa de verduras con garbanzos. Tortilla de patatas. Fruta de temporada.	Día 25 Ensalada de pasta con tomate, lechuga, zanahoria, huevo duro y atún. Pescadilla con tomate. Yogur.	Día 26 Crema de calabacín. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.
Día 29 Pisto de verduras. Atún a la plancha. Fruta de temporada.	Día 30 Tallarines de calabacín con verduras y salsa de tomate. Tortilla de habitas baby. Fruta de temporada.	Día 31 Crema de coliflor y puerros. Librito de lomo casero con queso. Fruta de temporada.		