

SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15 1. Ensalada de pasta integral. 2. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. 3. Fruta de temporada.	16 1. Ensalada campera de patata. 2. Tortilla francesa de queso con ensalada. 3. Fruta de temporada.	17 1. Guisantes guisados. 2. Bonito/Chipirones (según mercado) con ensalada. 3. Fruta de temporada.	18 1. Arroz con huevo y tomate 2. Ensalada LTC. 3. Fruta de temporada.	19 1. Crema de calabacín y puerros. 2. Escalopines con salsa de queso. 3. Fruta de temporada.
22 1. Macarrones integrales con salsa de tomate casera. 2. Pavo asado con champiñones y ensalada. 3. Fruta de temporada.	23 1. Fréjoles con patatas guisadas. 2. Revuelto de setas y gambas. 3. Fruta de temporada.	24 1. Ensalada LTC 2. Fabada Asturiana. 3. Fruta de temporada.	25 1. Arroz con salchichas. 2. Pescado blanco al horno con guarnición de verduras y ensalada. 3. Fruta de temporada.	26 1. Crema de patata, puerro y zanahoria. 2. Lacón cocido con guarnición de arroz. 3. Fruta de temporada.
29 1. Espaguetis integrales al ajillo con verduras. 2. Hamburguesa de pollo con patatas. 3. Fruta de temporada.	30 1. Crema de legumbres. 2. Huevos fritos con patatas. 3. Fruta de temporada.			

OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 1. Sopa de cocido. 2. Cocido de garbanzos. 3. Fruta de temporada.	2 1. Paella de verduras. 2. Fritos de bacalao con ensalada verde. 3. Fruta de temporada.	3 1. Judías verdes con patata y tomate. 2. Ternera guisada con verduras. 3. Fruta de temporada.
6 1. Lentejas estofadas con verduras. 2. Jamoncitos de pollo con patatas asadas. 3. Fruta de temporada.	7 1. Fideuá de verduras. 2. Huevos mimosa. 3. Fruta de temporada.	8 1. Fabes pintas con arroz. 2. Ensalada LTC. 3. Fruta de temporada.	9 1. Arroz integral con champiñones. 2. Salmón en salsa con patata asada y ensalada. 3. Fruta de temporada.	10 1. Crema de calabaza. 2. Lomo de cerdo con puré de patata. 3. Fruta de temporada.
13 FESTIVO	14 1. Espaguetis con salsa de tomate casera. 2. Tortilla de patata con ensalada. 3. Fruta de temporada.	15 1. Ensalada verde. 2. Lentejas estofadas con verduras. 3. Fruta de temporada.	16 1. Arroz integral con verduritas. 2. Parrocha con ensalada. 3. Fruta de temporada.	17 1. Ensalada LTC. 2. Albóndigas de ternera con puré de patatas. 3. Fruta de temporada.
20 1. Ensalada de pasta integral. 2. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. 3. Fruta de temporada.	21 1. Ensalada campera de patata. 2. Tortilla francesa de queso con ensalada. 3. Fruta de temporada.	22 1. Guisantes guisados. 2. Bonito/Chipirones (según mercado) con ensalada. 3. Fruta de temporada.	23 1. Arroz con huevo y tomate 2. Ensalada LTC. 3. Fruta de temporada.	24 1. Crema de calabacín y puerros. 2. Escalopines con salsa de queso. 3. Fruta de temporada.
27 1. Macarrones integrales con salsa de tomate casera. 2. Pavo asado con champiñones y ensalada. 3. Fruta de temporada.	28 1. Fréjoles con patatas guisadas. 2. Revuelto de setas y gambas. 3. Fruta de temporada.	29 1. Ensalada LTC 2. Fabada Asturiana. 3. Fruta de temporada.	30 1. Arroz con salchichas. 2. Pescado blanco al horno con guarnición de verduras y ensalada. 3. Fruta de temporada.	31 1. Crema de patata, puerro y zanahoria. 2. Cinta de lomo con guarnición de arroz. 3. Fruta de temporada.

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 1. Crema de legumbres. 2. Tortilla de jamón york con ensalada. 3. Fruta de temporada.	6 1. Paella de verduras. 2. Fritos de bacalao con ensalada verde. 3. Fruta de temporada.	7 1. Judías verdes con patata y tomate. 2. Ternera guisada con verduras. 3. Fruta de temporada.
10 1. Lentejas estofadas con verduras. 2. Pollo asado con patatas. 3. Fruta de temporada.	11 FESTIVO	12 1. Arroz integral con champiñones. 2. Salmón con patata asada y ensalada. 3. Fruta de temporada.	13 1. Fabes pintas con arroz. 2. Ensalada LTC. 3. Fruta de temporada.	14 1. Crema de calabaza. 2. Lomo de cerdo con puré de patata. 3. Fruta de temporada.
17 1. Ensaladilla rusa. 2. Pollo guisado con ensalada. 3. Fruta de temporada.	18 1. Espaguetis con salsa de tomate casera. 2. Tortilla de patata con ensalada. 3. Fruta de temporada.	19 1. Ensalada verde. 2. Lentejas estofadas con verduras. 3. Fruta de temporada.	20 1. Arroz integral con verduritas. 2. Parrocha con ensalada. 3. Fruta de temporada.	21 1. Ensalada LTC. 2. Albóndigas de ternera con puré de patatas. 3. Fruta de temporada.
24 1. Ensalada de pasta integral. 2. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. 3. Fruta de temporada.	25 1. Guisantes guisados. 2. Bonito/Chipirones (según mercado) con ensalada. 3. Fruta de temporada.	26 FESTIVO	27 1. Arroz con huevo y tomate 2. Ensalada LTC. 3. Fruta de temporada.	28 1. Crema de calabacín y puerros. 2. Escalopines con salsa de queso. 3. Fruta de temporada.

DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 1. Macarrones integrales con salsa de tomate casera. 2. Pavo asado con champiñones y ensalada. 3. Fruta de temporada.	2 1. Fréjoles con patatas guisadas. 2. Tortilla de jamón york con ensalada. 3. Fruta de temporada.	3 1. Ensalada LTC 2. Fabada Asturiana. 3. Fruta de temporada.	4 1. Arroz con salchichas. 2. Pescado blanco al horno con guarnición de verduras y ensalada. 3. Fruta de temporada.	5 1. Crema de patata, puerro y zanahoria. 2. Cinta de lomo con guarnición de arroz. 3. Fruta de temporada.
8 FESTIVO	9 1. Espaguetis integrales al ajillo con verduras. 2. Hamburguesa de pollo con patatas. Fruta de temporada.	10 1. Sopa de cocido. 2. Cocido de garbanzos. 3. Fruta de temporada.	11 1. Paella de verduras. 2. Fritos de bacalao con ensalada verde. 3. Fruta de temporada.	12 1. Judías verdes con patata y tomate. 2. Ternera guisada con verduras. 3. Fruta de temporada.
15 1. Lentejas estofadas con verduras. 2. Pollo asado con patatas. 3. Fruta de temporada.	16 1. Fideuá de verduras. 2. Huevos mimosa. 3. Fruta de temporada.	17 1. Fabes pintas con arroz. 2. Ensalada LTC. 3. Fruta de temporada.	18 1. Arroz integral con champiñones. 2. Salmón con patata asada y ensalada. 3. Fruta de temporada.	19 1. Crema de calabaza. 2. Lomo de cerdo con puré de patata. 3. Fruta de temporada.

* Todos los productos son frescos y las salsas caseras. Todas las preparaciones son elaboradas con aceite de oliva virgen y sal yodada. Pan integral una vez a la semana (JUEVES). El pescado puede sufrir variaciones según rula. Algunas de las verduras y hortalizas son aportadas por nuestro Huerto Ecológico.

*Bebida: agua del grifo servida en jarras de cristal.

*Fruta de temporada: nectarina, melocotón, manzana, plátano, naranja, mandarina y pera.



Anexo II. Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca