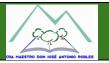


patatas.

3. Fruta de temporada.

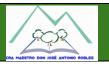
MENÚ COMEDOR OTOÑO



SEPTIEMBRE

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

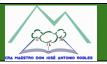




OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		 Sopa de cocido. Cocido de garbanzos. Fruta de temporada. 	 Paella de verduras. Fritos de bacalao con ensalada verde. Fruta de temporada. 	 Judías verdes con patata y tomate. Ternera guisada con verduras. Fruta de temporada.
 Lentejas estofadas con verduras. Jamoncitos de pollo con patatas asadas. Fruta de temporada. 	7 1. Fideuá de verduras. 2. Huevos mimosa. 3. Fruta de temporada.	 Fabes pintes con arroz. Ensalada LTC. Fruta de temporada. 	 Arroz integral con champiñones. Salmón en salsa con patata asada y ensalada. Fruta de temporada. 	 Crema de calabaza. Lomo de cerdo con puré de patata. 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.
 Ensalada de pasta integral. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Fruta de temporada. 	211. Ensalada campera de patata.2. Tortilla francesa de queso con ensalada.3. Fruta de temporada.	 Guisantes guisados. Bonito/Chipirones (según mercado) con ensalada. Fruta de temporada. 	23 1. Arroz con huevo y tomate 2. Ensalada LTC. 3. Fruta de temporada.	 Crema de calabacín y puerros. Escalopines con salsa de queso. Fruta de temporada.
 Macarrones integrales con salsa de tomate casera. Pavo asado con champiñones y ensalada. Fruta de temporada. 	 28 1. Fréjoles con patatas guisadas. 2. Revuelto de setas y gambas. 3. Fruta de temporada. 	291. Ensalada LTC2. Fabada Asturiana.3. Fruta de temporada.	 Arroz con salchichas. Pescado blanco al horno con guarnición de verduras y ensalada. Fruta de temporada. 	311. Crema de patata, puerro y zanahoria.2. Cinta de lomo con guarnición de arroz.3. Fruta de temporada.

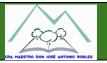




NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 FESTIVO	51. Crema de legumbres.2. Tortilla de jamón york con ensalada.3. Fruta de temporada.	 Paella de verduras. Fritos de bacalao con ensalada verde. Fruta de temporada. 	 Judías verdes con patata y tomate. Ternera guisada con verduras. Fruta de temporada.
 Lentejas estofadas con verduras. Pollo asado con patatas. Fruta de temporada. 	11 FESTIVO	 Arroz integral con champiñones. Salmón con patata asada y ensalada. Fruta de temporada. 	 13 1. Fabes pintes con arroz. 2. Ensalada LTC. 3. Fruta de temporada. 	 Crema de calabaza. Lomo de cerdo con puré de patata. Fruta de temporada.
 Ensaladilla rusa. Pollo guisado con ensalada. Fruta de temporada. 	 18 1. Espaguetis con salsa de tomate casera. 2. Tortilla de patata con ensalada. 3. Fruta de temporada. 	 Ensalada verde. Lentejas estofadas con verduras. Fruta de temporada. 	 Arroz integral con verduritas. Parrocha con ensalada. Fruta de temporada. 	 21 1. Ensalada LTC. 2. Albóndigas de ternera con puré de patatas. 3. Fruta de temporada.
 Ensalada de pasta integral. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Fruta de temporada. 	 Guisantes guisados. Bonito/Chipirones (según mercado) con ensalada. Fruta de temporada. 	26 FESTIVO	 Arroz con huevo y tomate Ensalada LTC. Fruta de temporada. 	 Crema de calabacín y puerros. Escalopines con salsa de queso. Fruta de temporada.





DICIEMBRE

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