

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING ZAMORA
octubre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	02 Brócoli con patatas y pimentón Jamonicitos de pollo al horno ts Yogur de soja y pan
05 macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan	06 Arroz campesina Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	08 Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12 FESTIVO	13 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur de soja y pan
19 Judías verdes con patatas Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (batata, calabacín, zanahoria y acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	21 Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	22 Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Arroz c/zanahoria Atún con salsa de tomate Yogur de soja y pan
26 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	27 Arroz campesina Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	29 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral	30 NO LECTIVO