

# Octubre 2019



Diabético

	<b>MARTEŞ 1</b>	<b>MIERCOLEŞ 2</b>	<b>JUEVEŞ 3</b>	<b>VIERNES 4</b>	<b>ŞABADO 5</b>	<b>DOMINGO 6</b>
	Guisantes con jamón y cebolla  Mussaca  Jamón asado en salsa de champiñones	Puré de puerros  Ensaladilla rusa  Escalopines de ternera guisados	Sopa de fideos  Judías verdes con jamón  Salchichas con tomate	Crema de champiñón  Menestra rehogada  Pollo asado con pimiento verde	Sopa minestrone  Coliflor  Ventresca a la vasca	Ensalada de cangrejo y pasta  Alubias blancas con verduras Pincho moruno con arroz blanco
<b>LUNES 7</b>	<b>MARTEŞ 8</b>	<b>MIERCOLEŞ 9</b>	<b>JUEVEŞ 10</b>	<b>VIERNES 11</b>	<b>ŞABADO 12</b>	<b>DOMINGO 13</b>
Puré de calabacín  Coles de Bruselas  Estofado de pavo al curry	Sopa de cebolla  Brócoli rehogado  Perca en salsa verde	Tortilla francesa con york  Menestra rehogada con bacon  Lomo sajonia con verduritas	Ensalada de arroz  Crema de verduras  Ragout de ternera guisada	Menestra de verduras  Lentejas melosas con arroz  Calamares en su tinta	Crema de marisco  Entremeses  Ternasco asado con patatas	Sopa de fideos  Coles de bruselas  Pavo a la plancha con pimientos
<b>LUNES 14</b>	<b>MARTEŞ 15</b>	<b>MIERCOLEŞ 16</b>	<b>JUEVEŞ 17</b>	<b>VIERNES 18</b>	<b>ŞABADO 19</b>	<b>DOMINGO 20</b>
Tortilla francesa con lama de queso  Judías verdes con jamón  Estofado de pavo	Sopa castellana  Acelgas rehogadas  Merluza en salsa piqillos	Crema de puerros  Espinacas salteadas con ajo  Albóndigas en salsa de almendras	Guisantes a la francesa  Puré de calabacín Cabezada en salsa de champiñones	Sopa de arroz con zanahoria  Pisto manchego  Solomillo al roquefort	Crema de calabaza  Coliflor salteada  Perca al horno con pimiento rojo	Revuelto de champiñones  Ensalada aragonesa  Pollo guisado con verduras
<b>LUNES 21</b>	<b>MARTEŞ 22</b>	<b>MIERCOLEŞ 23</b>	<b>JUEVEŞ 24</b>	<b>VIERNES 25</b>	<b>ŞABADO 26</b>	<b>DOMINGO 27</b>
Sopa minestrone  Menestra salteada con jamón  Merluza plancha con limón	Ensaladilla rusa  Lentejas con verduras  Albóndigas con tomate	Tortilla francesa con lama de queso  Judías verdes Longaniza asada con champiñones	Sopa de verduras  Brócoli al vapor  Estofado de pavo	Sopa de pescado  Coles de bruselas  Hamburguesa en salsa de verduras	Puré de calabaza  Menestra con jamón Pechugas plancha con champiñones	Crema de champiñones  Alubias blancas con chorizo  Salmón plancha con puré de patata
<b>LUNES 28</b>	<b>MARTEŞ 29</b>	<b>MIERCOLEŞ 30</b>	<b>JUEVEŞ 31</b>			
Ensalada de pasta con jamón york  Coliflor salteada con bacon  Magro guisado con ciruelas y pasas	Sopa de fideos con pollo  Menestra  Pescadilla portuguesa	Tortilla francesa con lama de york  Crema de verduras  Lomo en salsa de quesos	Gazpacho  Judías verdes con jamón  Pollo al chilindrón			