

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: OCTUBRE 2024

COLEGIO: ASpace SALAMANCA - MENÚ CENA HIPOCALORICO Y DIETA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1-oct-24 CREMA DE CALABAZA CORDON BLUE DE POLLO NATURAL PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	2-oct-24 SOPA DE AVE CON PASTA FILETE DE MAGRO A LA PLANCHA CHAMPIÑÓN SALTEADO VITALINEA	3-oct-24 SOPA DE VERDURA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA AROS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	4-oct-24 CREMA DE ZANAHORIA PESCADO AL HORNO VITALINEA	5-oct-24 ESPINACAS GRATINADAS CON ATÚN GALANTINAS VARIADAS CON QUESO FRESCO LOMO DE CABALLA Y AROS DE TOMATE (DIETA) FRUTA DE TEMPORADA	6-oct-24 CREMA DE CALABAZA FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS VITALINEA
7-oct-24 CREMA DE VERDURA PESCADO A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	8-oct-24 ENSALADA ENSALADA DEL CHEF HUEVOS REVUELTOS CON AJETES,SETAS Y GAMBAS FRUTA DE TEMPORADA	9-oct-24 SOPA DE AVE CON PASTA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS VITALINEA	10-oct-24 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN PESCADO A LA PLANCHA AROS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	11-oct-24 CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA VITALINEA	12-oct-24 CREMA DE CHAMPIÑÓN HAMBURGUESA DE POLLO PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA	13-oct-24 SOPA DE AVE CON PASTA FILETE DE PAVO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS VITALINEA
14-oct-24 PURRUSALDA CON BACALAO TORTILLA FRANCESA CON YORK AROS DE TOMATE VITALINEA	15-oct-24 CREMA DE ESPARRAGOS GALANTINAS VARIADAS CON QUESO FRESCO LOMO DE CABALLA Y AROS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	16-oct-24 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA RODAJA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	17-oct-24 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN FILETE DE POLLO PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA	18-oct-24 CREMA DE CHAMPIÑÓN HAMBURGUESA PLANCHA AROS DE TOMATE VITALINEA	19-oct-24 ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN Y QUESO CENTRO DE PAVO A LA PLANCHA CHAMPIÑÓN SALTEADO FRUTA EN ALMÍBAR	20-oct-24 SOPA DE AVE CON PASTA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPARRAGOS VITALINEA
21-oct-24 CREMA DE ESPARRAGOS PESCADO A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA	22-oct-24 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS MANZANA ASADA	23-oct-24 CREMA CALABACIN PESCADO ENCEBOLLADO VITALINEA	24-oct-24 ESPINACAS SALTEADAS CON GAMBAS GALANTINA CON QUESO FRESCO AROS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	25-oct-24 SOPA DE FIDEOS CON PICADILLO ASP TORTILLA FRANCESA CON YORK AROS DE TOMATE VITALINEA	26-oct-24 ASP ENSALADA DE TOMATE, ATÚN Y QUESO FILETE DE POLLO PLANCHA CHAMPIÑÓN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	27-oct-24 SOPA DE MARISCO CON PASTA LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS YOGHOURT
28-oct-24 PISTO MANCHEGO CENTRO DE PAVO A LA PLANCHA VITALINEA	29-oct-24 PURRUSALDA CON BACALAO FILETE DE POLLO PLANCHA AROS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	30-oct-24 SOPA DE VERDURA TORTILLA FRANCESA CON ATÚN ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS VITALINEA	31-oct-24 CREMA DE ESPARRAGOS JAMÓN YORK CON QUESO FRESCO Y AROS DE TOMATE AROS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES