

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE **

**MES:** OCTUBRE 2024

**COLEGIO:** ASPACE SALAMANCA - MENÚ COMIDA HIPOCALORICO Y DIABETICO

| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado   | Domingo  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  | 1-oct-24<br>PASTA SALTEADA CON ATUN<br>TORTILLA DE VERDURAS<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>VITALINEA                     | 2-oct-24<br>CREMA DE CALABACIN<br>PESCADO EN SALSA<br>PATATA HERVIDA<br>FRUTA DE TEMPORADA   | 3-oct-24<br>SOPA DE COCIDO<br>MORCILLO DE TERNERA Y POLLO DE COCIDO (dieta)<br><br>FRUTA DE TEMPORADA   | 4-oct-24<br>BROCOLI SALTEADO CON JAMÓN<br>FILETE DE POLLO PLANCHA<br>RODAJA DE TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA      | 5-oct-24<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>FILETE DE LOMO PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA<br>FRUTA DE TEMPORADA  | 6-oct-24<br>SOPA DE MARISCO<br>CON PASTA<br>CABECERO ASADO<br>TOMATE AL HORNO<br>FRUTA DE TEMPORADA                              |
| 7-oct-24<br>GARBANZOS GUIRADOS<br>SALCHICHAS EN SALSA VERDE<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS<br>FRUTA DE TEMPORADA    | 8-oct-24<br>PURE PARMENTIER CON ATUN<br>POLLO ASADO<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA<br>VITALINEA | 9-oct-24<br>ARROZ CON SALSA DE TOMATE NATURAL<br>MERLUZA A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>TOMATE Y ESPARRAGOS<br>FRUTA DE TEMPORADA            | 10-oct-24<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>HAMBURGUESA DE MIXTA<br>AROS DE TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA   | 11-oct-24<br>CREMA DE VERDURA<br>ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA<br>TOMATE HORNO<br>FRUTA DE TEMPORADA            | 12-oct-24<br>PASTA SALTEADA CON ATUN<br>LARDONES DE POLLO<br>SALTEADO CON CEBOLLA AL LIMON<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>TOMATE Y ESPARRAGOS<br>FRUTA DE TEMPORADA | 13-oct-24<br>ROLLITOS DE ESPARRAGOS CON YORK<br>FIDEUA A LA MARINERA<br><br>FRUTA DE TEMPORADA                                   |
| 14-oct-24<br>CREMA CALABAZA<br>FILETE DE LOMO<br>PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA                               | 15-oct-24<br>ALUBIAS BLANCAS<br>GUISADAS<br>PESCADO A LA RIOJANA<br><br>VITALINEA  | 16-oct-24<br>PASTA SALTEADA CON ATUN<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS<br>FRUTA DE TEMPORADA                | 17-oct-24<br>GARBANZOS<br>GUISADOS<br>PICADILLO DE TERNERA<br>AROS DE TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA  | 18-oct-24<br>SOPA DE AVE CON PASTA<br>CABECERO ASADO EN SU JUGO<br>PURÉ DE PATATA<br>FRUTA DE TEMPORADA          | 19-oct-24<br>MENESTRA DE VERDURA<br>ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA<br>PIMIENTOS ASADOS<br>FRUTA DE TEMPORADA   | 20-oct-24<br>ARROZ CALDOSO CON MARISCO<br>LARDONES DE SOLOMILLO<br>SALTEADO CON CEBOLLA<br><br>FRUTA DE TEMPORADA                |
| 21-oct-24<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>FILETE DE POLLO PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA<br>FRUTA DE TEMPORADA | 22-oct-24<br>BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN<br>MERLUZA A LA PLANCHA<br>TOMATE AL HORNO<br>NATILLAS                              | 23-oct-24<br>PASTA SALTEADA CON ATUN<br>CABACERO ASADO EN SU JUGO<br>PATATA DUQUESA<br>FRUTA DE TEMPORADA  | 24-oct-24<br>SOPA DE COCIDO<br>MORCILLO DE TERNERA Y POLLO DE COCIDO (dieta)<br><br>FRUTA DE TEMPORADA  | 25-oct-24<br>ACELGAS CON PURÉ<br>FILETE DE LOMO<br>PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | 26-oct-24<br>ARROZ CINCO DELICIAS<br>SALTEADO<br>PESCADO AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA  | 27-oct-24<br>PASTA SALTEADA CON SETAS<br>POLLO ASADO<br>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS<br>FRUTA DE TEMPORADA |
| 28-oct-24<br>ALUBIAS BLANCAS<br>GUISADAS<br>TORTILLA DE VERDURAS<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA                       | 29-oct-24<br>BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN<br>HAMBURGUESA DE POLLO<br>TOMATE AL HORNO O CRUDO<br>VITALINEA                     | 30-oct-24<br>PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS<br>PESCADO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS<br>FRUTA DE TEMPORADA | 31-oct-24<br>GARBANZOS GUIRADOS<br>LARDONES DE POLLO SALTEADO CON CEBOLLA AL LIMON<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA<br>FRUTA DE TEMPORADA |  |  |  |

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**