

OCTUBRE

Código: ZF2T1



<p>3 Patatas a la riojana</p> <p>Ternera asada en salsa de almendras</p> <p>Actimel</p> <p>Cena Recomendada Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>4 Lentejas a la castellana</p> <p>Merluza a la romana con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada Crema/Carne/Fruta</p>	<p>5 Menestra de verduras con patatas dado</p> <p>Filetes rusos caseros en salsa hortelana</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada Pasta/Pescado/Fruta</p>	<p>6 Arroz a la cubana</p> <p>Estofado en salsa jardinera</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>7 Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Pollo asado a la naranja con patatas</p> <p>Almibar</p> <p>Cena Recomendada Verdura/Huevo/Fruta</p>	<p>Energía: 876 Kcal. Proteínas: 25.5 g. Carbohidratos: 123.3 g. Lípidos: 31.2 g. Calcio: 387.2 g. Hierro: 6.1 g. Vitamina C: 44.2 mg. Colesterol: 101.2 mg.</p>
<p>10 Puré de patata con costrones</p> <p>Filete de magro al cilindrón</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>11 Alubias blancas al estilo casero</p> <p>Pechuga de pollo a la romana con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada Crema/Huevo/Fruta</p>	<p>12 FESTIVO</p>	<p>13 FESTIVO</p>	<p>14 FESTIVO</p>	<p>Energía: 847 Kcal. Proteínas: 26.4 g. Carbohidratos: 119.6 g. Lípidos: 29.2 g. Calcio: 285.7 g. Hierro: 6.2 g. Vitamina C: 25.3 mg. Colesterol: 141.7 mg.</p>
<p>17 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria</p> <p>Filete de cabezada en salsa de tomate</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada Puré/Pescado/Fruta</p>	<p>18 Arroz tres delicias</p> <p>Hamburguesa casera en salsa española</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>19 Garbanzos con huevo duro</p> <p>Sanmarino con ensalada</p> <p>Natillas</p> <p>Cena Recomendada Sopa/Carne/Fruta</p>	<p>20 Patatas bravas</p> <p>Merluza a la romana con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>21 Espirales gratinadas con queso</p> <p>Pollo asado en su jugo con champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada Verdura/Huevo/Fruta</p>	<p>Energía: 839 Kcal. Proteínas: 28.1 g. Carbohidratos: 117.7 g. Lípidos: 31.3 g. Calcio: 262.4 g. Hierro: 6.4 g. Vitamina C: 28.4 mg. Colesterol: 139.9 mg.</p>
<p>24 Sopa casera de cocido con pasta</p> <p>Hamburguesa de pescado con ensalada</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>25 Alubias blancas con bacon</p> <p>Pizza de jamón y queso con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada Sopa/Pescado/Fruta</p>	<p>26 Canelones</p> <p>Tortilla de atún con rodaja de tomate natural</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada Verdura/Ave/Fruta</p>	<p>27 Borrajás con patatas dado</p> <p>Muslo de pollo asado al limón con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Cena Recomendada Puré/Huevo/Fruta</p>	<p>28 Arroz blanco con tomate</p> <p>Lenguado a la inglesa con ensalada</p> <p>Zumo de frutas</p> <p>Cena Recomendada Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>Energía: 859 Kcal. Proteínas: 31.2 g. Carbohidratos: 117.9 g. Lípidos: 29.2 g. Calcio: 184.2 g. Hierro: 6.1 g. Vitamina C: 26.0 mg. Colesterol: 142.3 mg.</p>
<p>31 Judías verdes rehogadas con patata y jamón</p> <p>Lomo sajonia con ensalada</p> <p>Yogur</p> <p>Cena Recomendada Patata/Pescado/Fruta</p>					<p>Energía: 883 Kcal. Proteínas: 33.0 g. Carbohidratos: 121.6 g. Lípidos: 29.4 g. Calcio: 310.8 g. Hierro: 6.1 g. Vitamina C: 25.7 mg. Colesterol: 115.2 mg.</p>

