

## MENÚS OTOÑO 2020

	1	2	3	4	5	6	7
DESAYUNO	<b>NECTARINA</b> LECHE SEMIDESNATADA PAN INTEGRAL ACEITE DE OLIVA	LECHE SEMIDESNATADA PAN INTEGRAL <b>TOMATE</b>	<b>PLÁTANO</b> YOGUR MUESLI	<b>KIWI</b> LECHE SEMIDESNATADA BIZCOCHO CASERO	LECHE SEMIDESNATADA PAN INTEGRAL <b>AGUACATE</b>	<b>ARÁNDANOS</b> YOGUR COPOS DE AVENA	<b>ZUMO DE CÍTRICOS</b> LECHE SEMIDESNATADA PAN INTEGRAL ACEITE DE OLIVA
½ MAÑANA	<b>PLÁTANO</b> + NUECES	<b>PERA</b> + ALMENDRAS	SANDWICH DE QUESO	ANACARDOS	SANDWICH DE PAVO	<b>PLÁTANO</b> + HIGOS SECOS	BARRITA ENERGÉTICA
COMIDA	ESPAGUETIS INTEGRALES CON <b>CALABACÍN</b> Y POLLO PAN YOGUR	<b>VAINAS</b> CON PATATA SALMÓN PAN INTEGRAL <b>MELÓN</b>	LENTEJAS CON <b>ZANAHORIA</b> PAN INTEGRAL <b>SANDÍA</b>	CARNE GUISADA (VACUNO) CON <b>ALCACHOFAS</b> Y PATATA PAN INTEGRAL <b>MELOCOTÓN</b>	<b>GAZPACHO</b> ARROZ CON MEJILLONES PAN <b>MACEDONIA</b>	<b>ENSALADA DE BROTES</b> SOLOMILLO DE CERDO Y BONIATO AL HORNO PAN YOGUR	SOPA DE COCIDO GARBANZOS CON <b>ESPINACAS</b> PAN INTEGRAL HELADO ARTESANO
MERIENDA	PAN INTEGRAL CON QUESO <b>UVA</b>	LECHE CON COPOS DE AVENA <b>MANZANA</b>	<b>CIRUELA</b> + NUECES	VASO DE LECHE <b>PLÁTANO</b>	YOGUR + AVELLANAS	VASO DE LECHE <b>MELOCOTÓN</b>	<b>MANZANA</b>
CENA	<b>ENSALADA DE TOMATE</b> TORTILLA DE PATATA PAN INTEGRAL YOGUR	<b>ENSALADA</b> DE ARROZ CON JAMÓN COCIDO PAN INTEGRAL YOGUR	<b>ENSALADA MIXTA</b> CON PATATA HUEVO + ATÚN PAN INTEGRAL YOGUR	<b>ENSALADA</b> DE PASTA CON <b>AGUACATE</b> Y LANGOSTINOS PAN INTEGRAL YOGUR	<b>BERENJENA</b> RELLENA GRATINADA PAN INTEGRAL <b>FRAMBUESAS</b>	PIZZA CASERA ( <b>TOMATE, CHAMPIÑONES</b> ) CON QUESO Y HUEVO	<b>ESPÁRRAGOS</b> BACALAO CON <b>PIPERRADA</b> PAN INTEGRAL REQUESÓN