

OCTUBRE 2021

BÉTICA MUDARRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</b> Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>				<p>1 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p>con coliflor, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Bacalao al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p>	
	<p>4</p> <p>Espirales con tomate y calabacín</p> <p>Bocaditos de rosada con rodaja de tomate al orégano</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Alubias de la abuela</b></p> <p>con chorizo y hueso de jamón</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Fideos estofados</b></p> <p>Salchichas con pisto</p> <p>Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo a la miel</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>8</p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p><b>Fogonero a la gallega con pimiento asado</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>
	<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Lomo adobado es salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>		<p>13 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Lentejas de la abuela</b></p> <p>con chorizo y hueso de jamón</p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>14</p> <p><b>Arroz a la cubana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Delicias de calamar con menestra de verduras</b></p> <p>Yogur</p>	<p>15 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Macarrones boloñesa</b></p> <p>carne picada de cerdo con tomate y queso</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>
	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada con kétchup</b></p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Garbanzos a la campesina</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado con colinesa</b></p> <p>al horno con salsa de coliflor, ajo y aceite</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>22</p> <p><b>Arroz meloso con verduras de temporada</b></p> <p>con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín</p> <p><b>Fogonero al horno con judías verdes</b></p> <p>Fruta</p>
	<p>25</p>	<p>26 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora</b></p> <p>con zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p><b>Sopa de cocido completa con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lomo con pisto asado</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>

