

# OCTUBRE '24

## CEIP SIERRA DE ADAMUZ

LUN

MAR

MIÉR

JUE

VIE

SEMANA 1



1 OCTUBRE

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y HUEVO  
CARNE DE CERDO CON TOMATE.  
ENSALADA: LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA.  
FRUTA, AGUA Y PAN INTEGRAL.

2 OCTUBRE

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, HUEVO DURO Y VERDURAS.  
BACALAO A LA PLANCHA.  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE.  
FRUTA, AGUA Y PAN.

3 OCTUBRE

COCIDO CON CARNE DE GALLINA, TOCINO Y VERDURAS  
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA: LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA, AGUA Y PAN INTEGRAL.

4 OCTUBRE

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO, MORCILLA Y VERDURAS  
CROQUETAS DE ESPINACAS.  
ENSALADA: LECHUGA, ATÚN Y TOMATE  
HELADO, AGUA Y PAN.

SEMANA 2

7 OCTUBRE

ARROZ CON MARISCO, MAGRO DE CERDO Y VERDURAS.  
LOMO DE CERDO ADOBADO A LA PLANCHA,  
ENSALADA: LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA.  
FRUTAS, AGUA Y PAN INTEGRAL.

8 OCTUBRE

POTAJE CON VERDURAS Y CHORIZO.  
CALAMARES A LA PLANCHA.  
ENSALADA: LECHUGA Y TOMATE  
FRUTAS, AGUA Y PAN.

9 OCTUBRE

SOPA DE PICADILLO (GALLINA Y HUEVO DURO )  
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN  
ENSALADA: LECHUGA, QUESO FRESCO Y TOMATE  
FRUTA, AGUA Y PAN INTEGRAL.

10 OCTUBRE

ESTOFADO DE PATATAS CON MARISCO.  
PINCHOS DE POLLO A LA PLANCHA.  
ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE  
FRUTA, AGUA Y PAN.

11 OCTUBRE

ALBÓNDIGASCASERAS DE POLLO Y CERDO.  
MERLUZA A LA PLANCHA CON MAHONESA  
ENSALADA: LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA.  
HELADO, AGUA Y PAN INTEGRAL.

SEMANA 3

14 OCTUBRE

PURÉ DE VERDURAS Y POLLO.  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑÓN.  
ENSALADA: LECHUGA, SOJA Y TOMATE  
FRUTAS, AGUA Y PAN.

15 OCTUBRE

ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA Y VERDURAS  
MERLUZA A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE VERDURAS  
ENSALADA: LECHUGA, REMOLACHA Y TOMATE  
FRUTA, AGUA Y PAN INTEGRAL.

16 OCTUBRE

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO, MORCILLA Y VERDURAS  
SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA.  
ENSALADA: LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA, AGUA Y PAN.

17 OCTUBRE

SOPA DE MARISCO.  
ALBÓNDIGAS CASERAS DE POLLO Y CERDO.  
EN SALSA.  
ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE  
FRUTAS, AGUA Y PAN INTEGRAL.

18 OCTUBRE

MACARRONES CON CARNE DE CERDO Y TOMATE.  
MERO EN SALSA CON VERDURAS.  
ENSALADA: LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
HELADO, AGUA Y PAN.

SEMANA 4

21 OCTUBRE

ALBÓNDIGAS CASERAS DE POLLO Y CERDO  
CROQUETAS DE ESPINACAS CON MAHONESA.  
ENSALADA: LECHUGA, SOJA Y TOMATE  
FRUTA, AGUA Y PAN INTEGRAL.

22 OCTUBRE

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y HUEVO  
MUSLO DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑÓN.  
ENSALADA: LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA, AGUA Y PAN INTEGRAL.

23 OCTUBRE

COCIDO CON CARNE DE GALLINA, TOCINO Y VERDURAS.  
TORTILLA DE ESPINACAS.  
ENSALADA: LECHUGA Y TOMATE  
FRUTAS, AGUA Y PAN INTEGRAL.

24 OCTUBRE

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN.  
CARNE DE CERDO CON TOMATE.  
ENSALADA: LECHUGA, QUESO Y TOMATE  
FRUTAS PAN Y AGUA

25 OCTUBRE

ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA Y VERDURAS  
CALAMARES A LA PLANCHA CON MAHONESA.  
ENSALADA: LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR, AGUA Y PAN INTEGRAL.

SEMANA 5

28 OCTUBRE

TORTILLA CON PATATAS Y CALABACÍN.  
MUSLO DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS.  
ENSALADA: LECHUGA, TOMATE Y MANZANA  
FRUTA, AGUA Y PAN INTEGRAL

29 OCTUBRE

HABICHUELAS CON CHORIZO Y MORCILLA  
SAN JACOBO DE JAMÓN YORK Y QUESO.  
ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE  
FRUTA, AGUA Y PAN INTEGRAL.

30 OCTUBRE

ENSALADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ, HUEVO DURO, QUESO FRESCO Y ATÚN.  
MACARRONES CON CHAMPIÑÓN EN SALSA DE TOMATE.  
FRUTA, PAN Y AGUA

31 OCTUBRE

ARROZ CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y AJO.  
ROSADA EN SALSA BONIATO, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA.  
ENSALADA: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y HUEVO DURO.  
FRUTA, AGUA Y PAN INTEGRAL.

