


## OCTUBRE 2018 LA MILAGROSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Patatas guisadas con verduras  Salchicha de pavo con ensalada  Manzana	Alubias blancas con calabacín  Filete de Halibut rebozado <b>( PESCADO HUEVO GLUTEN)</b> *Pollo plancha *Halibut plancha  Plátano	Paella (con pollo, magro y merluza) <b>(PESCADO)</b> *paella sin merluza Tortilla de York <b>(HUEVO, SOJA Y LECHE)</b> con ensalada *Lomo plancha *Tortilla francesa Sandía	Spaguetti con carne picada <b>(GLUTEN)</b> *Spaguetti sin gluten Filete merluza <b>(PESCADO)</b> al horno *Filete pavo a la plancha Melón	Lentejas guisadas con verduras  Cabecero de lomo a la plancha con ensalada  Plátano
Sopa de cocido con estrellitas Atún con tomate <b>(PESCADO)</b> *Filete pollo con tomate  Manzana	Garbanzos guisados con verduras Tortilla queso <b>(HUEVO LACTEO)</b> y ensalada *Salchichas pavo *Tortilla francesa Plátano	Puré de zanahoria  Estofado de pavo con verduras  Sandía	Arroz con tomate Varitas de merluza <b>(GLUTEN PESCADO)</b> con ensalada *Merluza plancha *Croquetas carne Melón	
Spaguetti a la carbonara <b>(SOJA GLUTEN LACTEO)</b> *Pasta sin gluten con tomate Ventresca de merluza en salsa <b>(PESCADO)</b> *York plancha Manzana	Judías guisadas con cebolla y zanahoria  Tortilla española con ensalada <b>(HUEVO)</b> *Lomo plancha Plátano	Puré de calabacín  Filete gallineta en salsa de tomate <b>(PESCADO)</b> *Salchichas de pavo con tomate Sandía	Lentejas guisadas con verduras Croquetas caseras de carne <b>(LACTEO , Y GLUTEN)</b> Con ensalada *Croquetas con maíz, y caldo Melón	Sopa de arroz  Magro asado en su jugo con verduras  Plátano
Espirales con atún <b>(GLUTEN PESCADO)</b> *Pasta sin gluten con carne Filete merluza al horno <b>(PESCADO)</b> *Pavo plancha  Manzana	Sopa de fideo <b>(GLUTEN)</b> *Fideo sin gluten  Cocido completo: Garbanzo, patata, zanahoria, pollo, chorizo y ternera. Plátano	Paella (con pollo, magro y merluza) <b>(PESCADO)</b> *paella sin merluza Empanadillas de atún, con ensalada <b>(LACTEO, HUEVO, GLUTEN, PESCADO)</b> *filete merluza plancha *pechuga pollo Sandía	Puré de zanahoria  Pollo asado, con ensalada  Melón	Patatas guisadas con verdura  Tortilla atún <b>(HUEVO PESCADO)</b> con ensalada *Tortilla francesa *Filete lomo  Plátano
Lentejas guisadas con verduras Filete de Caballa con ensalada <b>(PESCADO)</b> *Salchichas Manzana	Arroz con verduras Lacón plancha <b>(SOJA)</b> con ensalada *Lomo plancha Plátano	Judías guisadas con calabacín Tortilla queso <b>(HUEVO LACTEO)</b> y ensalada *Tortilla francesa *Pavo plancha Sandía		

**Todos los días se incluye una ración pan La salsa de tomate frito se hace con tomate zanahoria, cebolla, pimiento ajo y laurel En guisos como albóndigas y patatas guisadas, las verduras se incorporan trituradas para hacer la textura más agradable . En la pasta se incorpora un sofrito de pimiento, cebolla, zanahoria y laurel. Las legumbres se cocinan con patata, zanahoria, judías verdes y cebolla**

**\* Menú alternativo para alergias**