



MARISTAS CHAMPAGNAT - OCTUBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Paella mixta 2-4-6-12-13 Lomo a la plancha Fruta
4 Arroz con tomate Albóndigas en salsa 1-6-12 Fruta	5 FESTIVO	6 Judías verdes al ajoarriero Tortilla de patata 3 Fruta	7 Cocido leonés completo 1 Yogurt 7	8 Puré de verdura Pollo asado Fruta
11 NO LECTIVO	12 FESTIVO	13 Lentejas estofadas 6 Albóndigas de pescado 1-2-4-6-13 Fruta	14 Fideua 1-6 Carne guisada Yogurt 7	15 Patatas con bacalao 4-6 Revuelto de queso 3-7 Fruta
18 Puré de verdura Tortilla de patata 3 Fruta	19 Cocido leonés completo 1 Yogurt 7	20 Arroz tres delicias 2-12 Pollo guisado 1-6-12 Fruta	21 Pasta boloñesa 1 Hamburguesa de sepia 1-6-12-13 Yogurt 7	22 Alubias blancas 1-6 Salchichas frescas Fruta
25 Pasta con atún 1-4 Filete de pavo Fruta	26 Crema de zanahoria 7 Carne guisada Yogurt 7	27 Patatas con costilla 6 Merluza a la romana 1-3-4 Fruta	28 Lentejas estofadas 6 Escalope de pollo 1-3 Yogurt 7	29 Paella mixta 2-4-6-12-13 Lomo a la plancha Fruta

1.GLUTEN 2.CRUSTÁCEOS 3.HUEVO 4.PESCADO 5.CACAHUETE 6.SOJA 7.LACTOSA 8. FRUTOS SECOS 9.APIO. 10. MOSTAZA
11.SÉSAMO 12.SULFITOS 13.MOLUSCOS 14.ALTRAMUCES