



Menú del mes de octubre 2020

semana 1 Almuerzos:

<u>lunes</u>	<u>martes</u>	<u>miércoles</u>	<u>jueves</u>	<u>viernes</u>
<u>Ensalada de rúcula y salmón y Tortilla de tomates</u>	<u>Copa de mango y berberechos y Garbanzos con acelgas y yogur</u>	<u>Kale con chorizo y limones y Empanadillas de gambas</u>	<u>Ensalada de calabacín tomillo y nueces y Arroz especiado con apio y zanahorias</u>	<u>Carpaccio de cor de bou y Rabo de toro guisado</u>

Cenas:

<u>Calabacines rellenos de tomate y queso y Shiitake con gambas</u>	<u>Pasta salteada con olivada y Bistec con salsa de cerveza</u>	<u>Calabacines rellenos de verduras y Coca de boquerones, queso y limón</u>	<u>Crema de verduras y Pastel de pescado</u>	<u>Empanada de sardinas y atún y Trufas de aguacate</u>
---	---	---	--	---

semana 2 Almuerzos:

<u>lunes</u>	<u>martes</u>	<u>miércoles</u>	<u>jueves</u>	<u>viernes</u>
<u>Panzanella y Pescado en salsa mallorquina</u>	<u>Pasta con habitas y Vasitos de tomate y langostinos</u>	<u>Crema de pepino, yogur y menta y Pollo con miel y sésamo</u>	<u>Puré de alubias con muhammara y Brick de cabrales y morcilla</u>	<u>Ensalada de sandía, feta y rúcula y Arroz de pescador</u>

Cenas:

<u>Fritatta de calabacín y chapata y</u>	<u>Patatas rellenas de atún y Magdalenas de sobrasada y queso</u>	<u>Crema oriental y Tortilla de pimientos verdes</u>	<u>Ensalada de manzana y anchoas y Macarrones con pollo</u>	<u>Serranito y Tarta de cacao sin harina</u>
--	---	--	---	--

semana 3 Almuerzos:

<u>lunes</u>	<u>martes</u>	<u>miércoles</u>	<u>jueves</u>	<u>viernes</u>
<u>Judías tiernas a la carbonara y Tortas de ajo caramelizado</u>	<u>Ensalada de tomate y pan con anchoas y Arroz con chorizo criollo</u>	<u>Pota i tripa y Pan de pipas</u>	<u>Patatas con guisantes y cilantro y Sandwich de berenjena</u>	<u>Bacallà amb suc y Pan marroquí</u>

Cenas:

<u>Shoyu ramen y Rarebits</u>	<u>Baba ganoush y Salmón con piñones y pasas</u>	<u>Crema de castañas y Tortilla catalana</u>	<u>Muffins de arroz y guisantes y Bocados de higos y foie</u>	<u>Bocadillo de lomo con mango y Chocotorta argentina</u>
-------------------------------	--	--	---	---

semana 4 Almuerzos:

<u>lunes</u>	<u>martes</u>	<u>miércoles</u>	<u>jueves</u>	<u>viernes</u>
<u>Bacalao ahumado con frutos secos y Guiso de condero con patatas</u>	<u>Ensalada de espinacas con atún y huevo y Judías blancas con bacalao</u>	<u>Pavo en salsa de pimiento y Pan de molde con semillas de amapola</u>	<u>Risotto de sobrasada y Panadons de espinacas</u>	<u>Sopa de lentejas y Tofu empanado</u>

Cenas:

<u>Crema de coliflor con setas y Tortilla de calabacín</u>	<u>Tallarines en salsa alfredo y Tartar de salmón</u>	<u>Guiso vegano de otoño y Pinchos de anchoas</u>	<u>Macarrones con tomate y Churros de pescado</u>	<u>Chilenito y Bizcocho de aceite de coco</u>
--	---	---	---	---