

MES: OCTUBRE 2026

COLEGIO: COLEGIOS PUBLICO LA FRESNEDA DE ASTURIAS -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1.Cocido completo sopa , garbanzos compango Fruta Pan integral	2.Pure calabacin ECO Muslo de pollo al limon con ensalada de zanahoria y aceitunas negras Pan Fruta
5.Lentejas estofadas Lomo con ensalada de lechuga y cebolla Pan Fruta	6.Judias verdes Tortilla francesa con ensalada Pan Integral Fruta	7.Macarrones integrales con queso Pavo guisado con verduras Yogurt Natural Pan blanco	8.Fabada asturiana Compango con lechuga y zanahoria Pan Integral Fruta	9.Crema calabacin eco Pescado al horno con ensalada Fruta Pan Blanco
12.FESTIVO	13.Crema zanahoria ECO Lacon al horno con ensalada Fruta Pan Integral	14.Garbanzos Limanda al horno con arroz Yogurt Natural Pan Blanco	15.Paella de verduras Hamburguesa de pollo con ensalada Fruta Pan Integral	16.Guisantes salteados con jamon Tortilla de patatas con omelette Fruta Pan Blanco
19.Crema de verduras Pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Pan Blanco	20.Lentejas estofadas Tortilla francesa con tomate y cebolla Fruta Pan Integral	21.Sopa de verduras Ternera guisada con patatas Yogurt Natural Pan Blanco	22.Arroz blanco con tomate Albondigas de carne con verduras Fruta Pan integral	23.Menestra Merluza al horno con patatas Fruta Pan Blanco
26.Marmitako Estofado de cerdo con ensalada Fruta Pan Blanco	27.Macarrones integrales con salsa Lenguadina con ensalada Fruta Pan Integral	28.Crema eco zanahoria Tortilla Patata con tomate Yogurt Natural Pan Blanco	29.Judias verdes Escalope de Pollo con patatas Fruta Pan Integral	30.FESTIVO