




























































Aexpainba		Menú Bajo en calorías			OCTUBRE 2023
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
02	03	04	05	06	
Primer plato: Sopa de picadillo. Segundo plato: Bacalao y patata cocida Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de zanahoria. Segundo plato: Lomo plancha y champiñones. Postre: Fruta	Primer plato: Revuelto de champiñones. Segundo plato: Merluza y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Cocido completo. Segundo plato: Pringá. Postre: Yogurt.	Primer plato: Arroz con pollo Segundo plato: Pescado y judías verdes Postre: Fruta	
09	10	11	12	13	
Primer plato: Crema de verduras Segundo plato: Tortilla francesa y fiambre Postre: Fruta.	Primer plato: Macarrones salteado Segundo plato: Pollo plancha y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz a la cubana. Segundo plato: Alas y picadillo. Postre: Yogurt.	FESTIVO	Primer plato: Lentejas Segundo plato: Merluza y calabacín. Postre: Gelatina.	
16	17	18	19	20	
Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Bacalao y ensalada Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de calabacín. Segundo plato: Panini hipo y judías. Postre: Yogurt.	Primer plato: Pasta salteada Segundo plato: Lomo al horno y picadillo. Postre: Fruta.	Primer plato: Sopa Segundo plato: Pollo plancha con champiñones. Postre: Yogurt.	Primer plato: Revuelto al gusto. Segundo plato: Pescado y ensalada. Postre: Fruta.	
23	24	25	26	27	
Primer plato: Arroz a la cubana Segundo plato: Pollo plancha y ensalada Postre: Fruta	Primer plato: Patatas con carne Segundo plato: Merluza y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Judías blancas con bacalao. Segundo plato: Tortilla francesa y fiambre. Postre: Yogurt.	Primer plato: Fideua Segundo plato: Pollo asado y judías verdes. Postre: Fruta.	Primer plato: Revuelto al gusto Segundo plato: Lomo al horno y berenjenas. Postre: Gelatina.	
30	31	01	02	03	
Primer plato: Sopa de picadillo. Segundo plato: Bacalao y patata cocida. Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de zanahoria. Segundo plato: Lomo y tomate. Postre: Fruta				

Primer plato		Segundo plato		Guarnición		Postre	
Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida
Garbanzos		Lomo plancha		Patata asada		Yogurt	
Crema de verduras		Pollo plancha		Ensalada		Fruta	
Macarrones con tomate		Merluza plancha		Berenjenas		Gelatina	
Lentejas		Lomo empanado		Huevos y salchichas.			
Bacalao dorado		Tortilla		Calabacín			
Ensalada de pasta		Adobo		Champiñones			
Arroz a la cubana		Albóndigas		Pisto			
Fideuá		Menestra		Picadillo de tomate			
Alubias blancas		Guisantes		Paninni			

Aexpainba		Menú Principal			OCTUBRE 2023
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
02	03	04	05	06	
Primer plato: Sopa de picadillo. Segundo plato: Pavías d Bacalao y patata asada. Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de zanahoria. Segundo plato: Albóndigas y champiñones. Postre: Fruta	Primer plato: Empanada de carne. Segundo plato: Merluza y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Cocido completo. Segundo plato: Pringá. Postre: Yogurt.	Primer plato: Arroz con pollo Segundo plato: Boquerones y judías verdes Postre: Fruta	
09	10	11	12	13	
Primer plato: Crema de verduras Segundo plato: Tortilla patata y fiambre Postre: Fruta.	Primer plato: Macarrones con tomate y queso Segundo plato: Pollo plancha y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz a la cubana. Segundo plato: Nuggets y picadillo. Postre: Yogurt.	FESTIVO	Primer plato: Lentejas Segundo plato: Merluza y calabacín. Postre: Gelatina.	
16	17	18	19	20	
Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Bacalao y ensalada Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de calabacín. Segundo plato: Panini y patatas. Postre: Yogurt.	Primer plato: Pasta boloñesa. Segundo plato: Lomo al horno y picadillo. Postre: Fruta.	Primer plato: Sopa de picadillo. Segundo plato: Albóndigas con champiñones. Postre: Yogurt.	Primer plato: Revuelto extremeño. Segundo plato: Adobo y ensalada. Postre: Fruta.	
23	24	25	26	27	
Primer plato: Arroz a la cubana Segundo plato: Nuggets y ensalada Postre: Fruta.	Primer plato: Patatas con carne Segundo plato: Merluza y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Judías blancas con bacalao. Segundo plato: Tortilla patata y fiambre. Postre: Yogurt.	Primer plato: Fideuá Segundo plato: Pollo asado y judías verdes. Postre: Fruta.	Primer plato: Bacalao dorado. Segundo plato: Lomo al horno y berenjenas. Postre: Gelatina.	
30	31	01	02	03	
Primer plato: Sopa de picadillo. Segundo plato: Bacalao y patata. Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de zanahoria. Segundo plato: lomo relleno con tomate. Postre: Fruta.				

Primer plato		Segundo plato		Guarnición		Postre	
Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida
Garbanzos		Lomo plancha		Patata asada		Yogurt	
Crema de verduras		Pollo plancha		Ensalada		Fruta	
Macarrones con tomate		Merluza plancha		Berenjenas		Gelatina	
Lentejas		Lomo empanado		Huevos y salchichas.			
Bacalao dorado		Tortilla		Calabacín			
Ensalada de pasta		Adobo		Champiñones			
Arroz a la cubana		Albóndigas		Pisto			
Fideuá		Menestra		Picadillo de tomate			
Alubias blancas		Guisantes		Paninni	