

976 352186 – 669 429880
ginercocinacentral@live.com
www.ginercocinacentral.com

Octubre, ¡qué mes más bonito!
 Disfrutamos mucho de las Fiestas del Pilar, con todas las actividades que nos ofrecen estos días.



Es muy importante llevar una dieta sana y equilibrada, que nos aporte todos los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo esté sano y fuerte, preparándose para los días fríos que nos esperan



Giner Cocina Central, comida tradicional y casera que marca la diferencia. Platos elaborados diariamente para que los alimentos no pierdan sus nutrientes



		1	2	3
		Lentejas con arroz	Judías verdes con patata	Sopa de ave con fideos 
		Abadejo en salsa verde    	Albóndigas en salsa de tomate	Pechuga de pollo a la plancha
		Fruta	Fruta	Zumo
6	7	8	9	10
Espaguetis a la boloñesa	Puré de verduras	Alubias con chorizo 	Judías verdes con patata	Patatas a la riojana
Lomo Guisado	Jamoncitos al chilindrón	Halibut a la plancha con patata 	Pechugas de pollo en salsa de naranja	Salchichas frescas con tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Zumo
13	14	15	16	17
FESTIVO 	Macarrones con tomate	Lentejas con arroz	Judías verdes con patata	Arroz con tomate
	Lomo en salsa de setas	Merluza marinera  	Muslo de pollo asado con patata	Redondo de pavo hortelana 
	Fruta	Fruta	Fruta	Zumo
20	21	22	23	24
Macarrones con atún 	Puré de guisantes	Garbanzos con arroz 	Judías verdes con patata	Sopa de pescado    
Lomo Guisado	Jamoncitos con champiñones	Limanda al horno con patatas 	Pechugas de pollo guisadas	Salchichas Frankfurt y patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Zumo
27	28	29	30	31
Espaguetis con tomate	Crema de calabacín	Lentejas con arroz	Judías verdes con patata	Patatas a la riojana
Muslo de pollo asado con patata	Lomo a la riojana	Abadejo en salsa verde    	Albóndigas en salsa de tomate	Redondo de pavo hortelana 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Zumo

INFORMACIÓN ALÉRGENOS



Para estar al día de las novedades en nuestro servicio, síguenos en redes sociales

