

El GARCIA PITA RES

Septiembre
2025

No frutos secos, huevo, prúnidos

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
8	9	10	11	12
Puré de verdura ecológico Hamburguesa a la plancha Ensalada de colores <u>Naranja</u> Pan	Arroz con tomate <u>Bacalao enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo <u>Manzana</u> Pan	Brócoli rehogado Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Arroz <u>Pera</u> Pan	Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga <u>Plátano</u> Pan	Patatas guisadas con verduras <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada verde Yogur natural Pan integral
15	16	17	18	19
<u>Ensalada de pasta sin gluten</u> Lacón al horno Ensalada del tiempo <u>Naranja</u> Pan	Crema de alubias blancas Contramuslo de pollo en salsa de champiñones <u>Manzana</u> Pan	Paella de verdura <u>Merluza al horno</u> Ensalada de lechuga <u>Pera</u> Pan	Judías verdes rehogadas con patatas <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de lechuga <u>Plátano</u> Pan	Lentejas con verduras Caballa Tomate frito Yogur natural Pan integral
22	23	24	25	26
Crema de calabacín <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan	Garbanzos estofados Merluza en salsa de verdura <u>Manzana</u> Pan	<u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> Ragout de ternera guisado Patatas <u>Pera</u> Pan	<u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Salmón al horno Ensalada de lechuga <u>Plátano</u> Pan	<u>Ensaladilla rusa dietas</u> <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
29	30			
Lentejas con arroz <u>Salchichas de pavo al horno</u> Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan	Crema de calabaza Lomo fresco en salsa de verduras <u>Manzana</u> Pan			

Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.