

EI ADELA ABRINES

Octubre  
2025

No frutos secos

Comida

| Lunes                                                                                                          | Martes                                                                                                        | Miércoles                                                                                                                | Jueves                                                                                                                   | Viernes                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                |                                                                                                               | 1<br><br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa casera<br>Ensalada verde<br>Fruta de temporada<br>Pan            | 2<br><br>Sopa minestrone<br>Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras<br>Patatas<br>Fruta de temporada<br>Pan   | 3<br><br>Paella de verdura<br>Caballa<br>Tomate frito<br>Yogur natural<br>Pan integral                                              |
| 6<br><br>Puré de zanahoria<br>Flamenquín<br>Ensalada verde<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco                 | 7<br><br>Alubias pintas con verduras<br><u>Salmón al horno</u><br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan | 8<br><br>Brócoli salteado<br>Tortilla de patata casera<br>Ensalada de colores<br>Fruta de temporada<br>Pan               | 9<br><br>Arroz tres delicias<br>Merluza en salsa de tomate y patatas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan | 10<br><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Yogur natural<br>Pan integral                                                        |
| 13<br><br>Puré de calabacín ecológico<br>Albóndigas a la jardinera<br>Fruta de temporada<br>Pan                | 14<br><br>Garbanzos estofados<br>Tortilla francesa casera<br>Ensalada del tiempo<br>Fruta de temporada<br>Pan | 15<br><br>Sopa ave con fideos<br>Merluza rebozada<br>Ensalada de colores<br>Fruta de temporada<br>Pan                    | 16<br><br>Lentejas con verduras<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Ensalada verde<br>Fruta de temporada<br>Pan      | 17<br><br>Paella de verdura<br>Salmón en salsa de naranja<br>Yogur natural<br>Pan integral                                          |
| 20<br><br>Judías verdes rehogadas con patatas<br>Lacón al horno<br>Patatas<br>Fruta de temporada<br>Pan        | 21<br><br>Alubias blancas con arroz<br>Daditos de bacalao<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan | 22<br><br>Crema de verdura<br>Ragout de pollo a la cazadora<br>Fruta de temporada<br>Pan                                 | 23<br><br>Macarrones con tomate<br>Merluza al horno<br>Ensalada verde<br>Fruta de temporada<br>Pan                       | 24<br><br>Lentejas con verduras<br>Tortilla de patata casera<br>Ensalada del tiempo<br>Yogur natural<br>Pan integral                |
| 27<br><br>Arroz con tomate<br>Tortilla francesa de caballa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan | 28<br><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta de temporada<br>Pan                                      | 29<br><br>Macarrones con tomate y queso<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de colores<br>Fruta de temporada<br>Pan | 30<br><br>Lentejas con chorizo<br>Merluza en salsa de verdura<br>Ensalada verde<br>Fruta de temporada<br>Pan             | 31<br><br>Puré de calabaza ecológica<br><u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u><br>Kétchup<br>Natillas de vainilla<br>Pan integral |

(\*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.