

EI ADELA ABRINES

Octubre

No garbanzo, lenteja, mostaza

Comida

2025

| 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><u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u><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><u>Pechuga de pavo a la plancha</u><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><u>Arroz con maíz y zanahoria</u><br>Merluza en salsa de tomate y patatas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan             | 10<br><br><u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u><br><u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u><br>Yogur natural<br>Pan integral         |
| 13<br><br>Puré de calabacín ecológico<br><u>Magro de cerdo en salsa</u><br>Fruta de temporada<br>Pan                     | 14<br><br><u>Patatas con verduras - dietas</u><br>Tortilla francesa casera<br>Ensalada del tiempo<br>Fruta de temporada<br>Pan        | 15<br><br><u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u><br><u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u><br>Ensalada de colores<br>Fruta de temporada<br>Pan | 16<br><br><u>Verduras salteadas</u><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><u>Lomo fresco a la plancha</u><br>Patatas<br>Fruta de temporada<br>Pan | 21<br><br>Alubias blancas con arroz<br><u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u><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><u>Macarrones con tomate sin gluten</u><br>Merluza al horno<br>Ensalada verde<br>Fruta de temporada<br>Pan                               | 24<br><br><u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u><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><u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u><br><u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u><br>Fruta de temporada<br>Pan        | 29<br><br><u>Macarrones con tomate sin gluten</u><br><u>Lomo fresco a la plancha</u><br>Ensalada de colores<br>Fruta de temporada<br>Pan            | 30<br><br><u>Patatas con verduras - dietas</u><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>Patata cocida<br>Natillas de vainilla<br>Pan integral  |

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