

EI ADELA ABRINES

Noviembre
2025

No manzana

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Macarrones con tomate Lacón al horno <u>Patatas</u> <u>Naranja</u> Pan blanco	4 Sopa de cocido Cocido completo <u>Plátano</u> Pan blanco	5 Crema de zanahoria ecológica Tortilla de patata casera <u>Ensalada verde</u> <u>Pera</u> Pan blanco	6 Brócoli rehogado Abadejo rebozado <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Plátano</u> Pan blanco	7 Lenteja con arroz integral Salchichas de pollo frescas <u>Ensalada de colores</u> Yogur natural Pan integral
	11 Lentejas con verduras Merluza en salsa de calabacín <u>Plátano</u> Pan blanco	12 Patatas guisadas con verduras Escalope de pollo <u>Ensalada verde</u> <u>Pera</u> Pan blanco	13 Crema de calabaza Palometa con tomate <u>Plátano</u> Pan blanco	14 Alubias pintas con arroz Tortilla francesa casera <u>Ensalada de lechuga</u> Yogur natural Pan integral
17 Puré de verdura ecológico Caballa <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Naranja</u> Pan blanco	18 Sopa de cocido Cocido completo <u>Plátano</u> Pan blanco	19 Arroz con tomate Ragout de pollo a la cazadora <u>Pera</u> Pan blanco	20 Brócoli rehogado Tortilla de jamón cocido <u>Ensalada de colores</u> <u>Plátano</u> Pan blanco	21 Alubias blancas estofadas Merluza al horno <u>Ensalada verde</u> Yogur natural Pan integral
24 Lentejas con verduras Lomo adobado a la plancha <u>Ensalada verde</u> <u>Naranja</u> Pan blanco	25 Macarrones con tomate Merluza rebozada <u>Ensalada del tiempo</u> <u>Plátano</u> Pan blanco	26 Judías verdes rehogadas con patatas Tortilla francesa con pavo <u>Ensalada de colores</u> <u>Pera</u> Pan blanco	27 Paella de verdura Salmón en salsa de verdura <u>Plátano</u> Pan blanco	28 Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Yogur natural Pan integral

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