

EI ADELA ABRINES

Octubre
2025

No pescado

Comida

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

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