

EI ALFREDO LOPEZ

Noviembre
2025

Baja en sal

Comida

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