

EI ALFREDO LOPEZ

Octubre
2025

Basal Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 424 h.c. 52,8 lip.12,9 p.21,1	2 Sopa minestrone Pollo guisado Patatas Fruta de temporada Pan Kcal. 395 h.c. 46,0 lip.14,1 p.21,9	3 Paella hortelana Caballa salsa de tomate Yogur natural Pan integral Kcal. 546 h.c. 64,2 lip.20,0 p.28,2
6 Crema de zanahoria Flamenquín Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 448 h.c. 58,6 lip.18,5 p.11,7	7 Alubias pintas estofadas Calamares en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan Kcal. 543 h.c. 76,3 lip.16,3 p.19,3	8 Brócoli salteado Tortilla de patata casera Ensalada de colores Fruta de temporada Pan Kcal. 415 h.c. 45,0 lip.18,1 p.16,7	9 Arroz tres delicias Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 445 h.c. 67,7 lip.11,5 p.18,5	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur natural Pan integral Kcal. 582 h.c. 67,2 lip.21,0 p.27,8
13 Crema de calabacín ecológica Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan Kcal. 357 h.c. 43,7 lip.15,6 p.9,9	14 Garbanzos con verduras Tortilla francesa casera Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 456 h.c. 54,1 lip.16,7 p.20,8	15 Sopa de fideos Merluza rebozada Ensalada de colores Fruta de temporada Pan Kcal. 454 h.c. 44,4 lip.23,7 p.16,9	16 Lentejas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 409 h.c. 52,3 lip.10,4 p.25,7	17 Arroz con verdura Salmón en salsa de naranja Yogur natural Pan integral Kcal. 543 h.c. 60,6 lip.21,7 p.27,1
20 Judías verdes rehogadas Lacón al horno Patatas Fruta de temporada Pan Kcal. 412 h.c. 42,6 lip.19,3 p.16,7	21 Alubias blancas con arroz Daditos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 536 h.c. 67,8 lip.19,7 p.20,0	22 Puré de verdura Ragout de pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan Kcal. 359 h.c. 45,1 lip.10,5 p.21,6	23 Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 439 h.c. 60,4 lip.13,4 p.19,4	24 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata casera Ensalada del tiempo Yogur natural Pan integral Kcal. 500 h.c. 61,9 lip.15,4 p.25,9
27 Arroz con tomate Tortilla francesa de caballa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 457 h.c. 63,7 lip.15,2 p.18,2	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan Kcal. 547 h.c. 72,3 lip.16,8 p.24,1	29 Macarrones gratinados Lomo adobado a la plancha Ensalada de colores Fruta de temporada Pan Kcal. 521 h.c. 65,1 lip.17,0 p.27,4	30 Lentejas con chorizo Merluza en salsa Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 449 h.c. 55,4 lip.13,0 p.26,4	31 Crema de calabaza ecológica Nuggets de pollo Kétchup Natillas de vainilla Pan integral Kcal. 592 h.c. 62,9 lip.28,4 p.22,6