

El ALFREDO LOPEZ

Octubre

No cerdo

Comida

2025

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 Caballa Tomate frito Yogur natural Pan integral
6 Puré de zanahoria Flamenquín Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco	7 Alubias pintas con verduras Calamares en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan	8 Brócoli salteado Tortilla de patata casera Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	9 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> Merluza en salsa de tomate y patatas Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	10 <u>Sopa de ave con fideos - especial</u> <u>Cocido completo - dietas</u> Yogur natural Pan integral
13 Puré de calabacín ecológico <u>Albóndigas de vacuno y pollo en salsa de verduras</u> Fruta de temporada Pan	14 Garbanzos estofados Tortilla francesa casera Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	15 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> Merluza rebozada 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 Salmón en salsa de naranja Yogur natural Pan integral
20 Judías verdes rehogadas con patatas <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Patatas Fruta de temporada Pan	21 Alubias blancas con arroz Daditos de bacalao 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 Merluza al horno 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 Tortilla francesa de caballa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	28 <u>Sopa de ave con fideos - especial</u> <u>Cocido completo - dietas</u> Fruta de temporada Pan	29 Macarrones con tomate y queso <u>Huevo revuelto</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	30 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Merluza en salsa de verdura Ensalada verde Fruta de temporada Pan	31 Puré de calabaza ecológica Nuggets de pollo Kétchup Natillas de vainilla Pan integral