

EI ALFREDO LOPEZ

Octubre
2025

No frutos secos, manzana, prúnidos, uva

Comida

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

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