

EI ALFREDO LOPEZ

Noviembre
2025

No frutos secos

Comida

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