

EI ALFREDO LOPEZ

Octubre
2025

No frutos secos

Comida

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 <u>Salmón al horno</u> Arroz integral Fruta de temporada Pan	8 Brócoli salteado Tortilla de patata casera Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	9 Arroz tres delicias Merluza en salsa de tomate y patatas Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur natural Pan integral
13 Puré de calabacín ecológico Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan	14 Garbanzos estofados Tortilla francesa casera Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	15 Sopa ave con fideos 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 Lacón al horno 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 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan	29 Macarrones con tomate y queso Lomo adobado a la plancha Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	30 Lentejas con chorizo Merluza en salsa de verdura Ensalada verde Fruta de temporada 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.