

EI ALFREDO LOPEZ

Octubre

No gluten, leche y derivados, vacuno

Comida

2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa casera <u>Ensalada verde</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	2 <u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Patatas Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	3 Paella de verdura Caballa Tomate frito <u>Yogur de soja natural</u> <u>Pan sin gluten</u>
6 Puré de zanahoria <u>Salchichas de pavo al horno</u> Ensalada verde Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	7 Alubias pintas con verduras <u>Salmón al horno</u> Arroz integral Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	8 Brócoli salteado Tortilla de patata casera Ensalada de colores Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	9 Arroz tres delicias Merluza en salsa de tomate y patatas <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	10 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Garbanzos con fritada</u> <u>Yogur de soja natural</u> <u>Pan sin gluten</u>
13 Puré de calabacín ecológico <u>Magro de cerdo en salsa</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	14 Garbanzos estofados Tortilla francesa casera Ensalada del tiempo Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	15 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> <u>Ensalada de colores</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	16 Lentejas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha <u>Ensalada verde</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	17 Paella de verdura Salmón en salsa de naranja <u>Yogur de soja natural</u> <u>Pan sin gluten</u>
20 Judías verdes rehogadas con patatas Lacón al horno Patatas Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	21 Alubias blancas con arroz <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	22 Crema de verdura Ragout de pollo a la cazadora Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	23 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza al horno <u>Ensalada verde</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	24 Lentejas con verduras Tortilla de patata casera Ensalada del tiempo <u>Yogur de soja natural</u> <u>Pan sin gluten</u>
27 Arroz con tomate Tortilla francesa de caballa <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	28 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Garbanzos con fritada</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	29 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Lomo fresco a la plancha</u> <u>Ensalada de colores</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	30 Lentejas con chorizo Merluza en salsa de verdura <u>Ensalada verde</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	31 Puré de calabaza ecológica <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Kétchup <u>Yogur de soja natural</u> <u>Pan sin gluten</u>

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

Festivo



100% Vegetal



Día especial