

EI ALFREDO LOPEZ

Octubre
2025

No huevo, leche y derivados

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas <u>Contramuslo de pollo al ajillo</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan	2 <u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Patatas Fruta de temporada Pan	3 Paella de verdura Caballa Tomate frito <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral
6 Puré de zanahoria <u>Salchichas de pavo al horno</u> 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 <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> 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 cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral
13 Puré de calabacín ecológico Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan	14 Garbanzos estofados <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	15 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> 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 <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral
20 Judías verdes rehogadas con patatas Lacón al horno Patatas Fruta de temporada Pan	21 Alubias blancas con arroz <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	22 Crema de verdura Ragout de pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan	23 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza al horno Ensalada verde Fruta de temporada Pan	24 Lentejas con verduras <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada del tiempo <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral
27 Arroz con tomate <u>Caballa</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	28 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo Fruta de temporada Pan	29 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Lomo fresco a la plancha</u> 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 <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral

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