

EI ALFREDO LOPEZ

Octubre
2025

No huevo

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 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 <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 Yogur natural 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 Yogur natural 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 Yogur natural 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> 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.