

EI ALFREDO LOPEZ

Noviembre

No plátano

Comida

2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Macarrones con tomate Lacón al horno Patatas Naranja Pan	4 Sopa de cocido Cocido completo Manzana Pan	5 Crema de zanahoria ecológica Tortilla de patata casera Ensalada verde Pera Pan	6 Brócoli rehogado Abadejo rebozado Ensalada de lechuga Manzana 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 Manzana Pan	12 Patatas guisadas con verduras Escalope de pollo Ensalada verde Pera Pan	13 Crema de calabaza Palometa con tomate Manzana 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 Naranja Pan	18 Sopa de cocido Cocido completo Manzana Pan	19 Arroz con tomate Ragout de pollo a la cazadora Pera Pan	20 Brócoli rehogado Tortilla de jamón cocido Ensalada de colores Manzana 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 Naranja Pan	25 Macarrones con tomate Merluza rebozada Ensalada del tiempo Manzana Pan	26 Judías verdes rehogadas con patatas Tortilla francesa con pavo Ensalada de colores Pera Pan	27 Paella de verdura Salmón en salsa de verdura Manzana 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.