

EI CONDE DE ELDA

Octubre
2025

No aguacate, huevo, pescado

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas <u>Contramuslo de pollo al ajillo</u> Ensalada verde <u>Pera</u> Pan	2 <u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Patatas <u>Plátano</u> Pan	3 Paella de verdura <u>Lacón al horno</u> Tomate frito Yogur natural Pan integral
6 Puré de zanahoria Flamenquín Ensalada verde <u>Naranja</u> Pan blanco	7 Alubias pintas con verduras <u>Lomo fresco a la plancha</u> Arroz integral <u>Manzana</u> Pan	8 Brócoli salteado <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de colores <u>Pera</u> Pan	9 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> <u>Lomo fresco en salsa de verduras</u> Ensalada de lechuga <u>Plátano</u> 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 <u>Naranja</u> Pan	14 Garbanzos estofados <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada del tiempo <u>Manzana</u> Pan	15 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de colores <u>Pera</u> Pan	16 Lentejas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada verde <u>Plátano</u> Pan	17 Paella de verdura <u>Ragout de pavo estofado con verduras y patatas</u> Yogur natural Pan integral
20 Judías verdes rehogadas con patatas Lacón al horno Patatas <u>Naranja</u> Pan	21 Alubias blancas con arroz <u>Delicias de pavo</u> Ensalada de lechuga <u>Manzana</u> Pan	22 Crema de verdura Ragout de pollo a la cazadora <u>Pera</u> Pan	23 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada verde <u>Plátano</u> Pan	24 Lentejas con verduras <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada del tiempo Yogur natural Pan integral
27 <u>Arroz con tomate</u> <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan	28 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo <u>Manzana</u> Pan	29 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Lomo adobado a la plancha Ensalada de colores <u>Pera</u> Pan	30 Lentejas con chorizo <u>Magro de cerdo en salsa</u> Ensalada verde <u>Plátano</u> 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.