

EI CONDE DE ELDA

No brócoli, calabaza, zanahoria

Comida

Octubre

2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <u>Patatas con calabacín y puerro</u> Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan	2 <u>Sopa arroz - dietas</u> <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Patatas Fruta de temporada Pan	3 <u>Arroz con calabacín</u> Caballa Tomate frito Yogur natural Pan integral
6 <u>Crema de calabacín</u> Flamenquín Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco	7 <u>Macarrones salteados sin gluten</u> <u>Salmón al horno</u> Arroz integral Fruta de temporada Pan	8 <u>Acelgas rehogadas</u> Tortilla de patata casera <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	9 <u>Arroz blanco</u> <u>Merluza al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	10 <u>Sopa arroz - dietas</u> <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Patata cocida Yogur natural Pan integral
13 Puré de calabacín ecológico <u>Merluza al horno</u> Patata cocida Fruta de temporada Pan	14 <u>Coliflor rehogada</u> Tortilla francesa casera <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	15 <u>Sopa arroz - dietas</u> Merluza rebozada <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	16 <u>Espinacas rehogadas</u> Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada verde Fruta de temporada Pan	17 <u>Arroz blanco</u> Salmón en salsa de naranja Yogur natural Pan integral
20 Judías verdes rehogadas con patatas Lacón al horno Patatas Fruta de temporada Pan	21 <u>Patatas con calabacín y puerro</u> Daditos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	22 <u>Coliflor con patatas</u> 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 <u>Calabacín a la plancha</u> Tortilla de patata casera <u>Ensalada de lechuga</u> Yogur natural Pan integral
27 Arroz con tomate Tortilla francesa de caballa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	28 <u>Sopa arroz - dietas</u> <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Patata cocida Fruta de temporada Pan	29 Macarrones con tomate y queso Lomo adobado a la plancha <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	30 <u>Acelgas rehogadas</u> <u>Merluza al horno</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan	31 <u>Crema de calabacín</u> Nuggets de pollo Kétchup Natillas de vainilla Pan integral

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

Festivo

100% Vegetal

Día especial

Al.