

El CONDE DE ELDA

Octubre

No carne

Comida

2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa casera <u>Ensalada verde</u> Fruta de temporada Pan	2 Sopa minestrone <u>Merluza al horno</u> Patatas Fruta de temporada Pan	3 Paella de verdura Caballa Tomate frito Yogur natural Pan integral
6 Puré de zanahoria <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco	7 Alubias pintas con verduras Calamares en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan	8 Brócoli salteado Tortilla de patata casera Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	9 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> Merluza en salsa de tomate y patatas <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	10 <u>Sopa arroz - dietas</u> <u>Garbanzos con fritada</u> Yogur natural Pan integral
13 Puré de calabacín ecológico <u>Merluza al horno</u> Patata cocida Fruta de temporada Pan	14 Garbanzos estofados Tortilla francesa casera Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	15 <u>Sopa arroz - dietas</u> Merluza rebozada Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	16 Lentejas con verduras <u>Verduras salteadas</u> 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 <u>Limanda enharinada (harina de maíz)</u> Patatas Fruta de temporada Pan	21 Alubias blancas con arroz Daditos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	22 Crema de verdura <u>Garbanzos estofados - dietas</u> Fruta de temporada Pan	23 Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada verde Fruta de temporada Pan	24 Lentejas con verduras Tortilla de patata casera Ensalada del tiempo 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>Garbanzos con fritada</u> Fruta de temporada Pan	29 Macarrones con tomate y queso <u>Huevo revuelto</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	30 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Merluza en salsa de verdura Ensalada verde Fruta de temporada Pan	31 Puré de calabaza ecológica <u>Salmón al horno</u> <u>Patata cocida</u> Natillas de vainilla Pan integral