

EI CONDE DE ELDA

Octubre
2025

No frutos secos, huevo, kiwi

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 Caballa Tomate frito Yogur natural Pan integral
6 Puré de zanahoria Flamenquín Ensalada verde <u>Naranja</u> Pan blanco	7 Alubias pintas con verduras <u>Salmón al horno</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> Merluza en salsa de tomate y patatas 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>Merluza enharinada (harina de maíz)</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 Salmón en salsa de naranja Yogur natural Pan integral
20 Judías verdes rehogadas con patatas Lacón al horno Patatas <u>Naranja</u> Pan	21 Alubias blancas con arroz <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</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> Merluza al horno 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 Arroz con tomate <u>Caballa</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 Merluza en salsa de verdura 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.