

EI CONDE DE ELDA

Octubre

No leguminosas

Comida

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 de verdura con pasta sin gluten</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Patatas Fruta de temporada Pan	3 <u>Arroz con calabacín</u> Caballa Tomate frito Yogur natural Pan integral
6 Puré de zanahoria <u>Delicias de pavo</u> 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 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 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	10 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> Yogur natural Pan integral
13 Puré de calabacín ecológico <u>Magro de cerdo en salsa</u> Fruta de temporada Pan	14 <u>Patatas con verduras - dietas</u> Tortilla francesa casera Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	15 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	16 <u>Verduras salteadas</u> Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada verde Fruta de temporada Pan	17 <u>Arroz con verduras - dietas</u> <u>Salmón en salsa de verdura</u> Yogur natural Pan integral
20 <u>Brócoli salteado</u> Lacón al horno Patatas Fruta de temporada Pan	21 <u>Patatas con calabacín y puerro</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	22 <u>Puré de verdura - dietas</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>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> 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 de ave con pasta sin gluten</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> Fruta de temporada Pan	29 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	30 <u>Patatas con verduras - dietas</u> Merluza en salsa de verdura Ensalada verde Fruta de temporada Pan	31 Puré de calabaza ecológica <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Kétchup Natillas de vainilla Pan integral