

EI CONDE DE ELDA

Octubre
2025

No lentejas

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa casera <u>Ensalada verde</u> Fruta de temporada Pan	2 Sopa minestrone Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras <u>Patatas</u> Fruta de temporada Pan	3 Paella de verdura Caballa Tomate frito Yogur natural Pan integral
6 Puré de zanahoria Flamenquín <u>Ensalada verde</u> Fruta de temporada Pan blanco	7 Alubias pintas con verduras Calamares en salsa de verduras <u>Arroz integral</u> Fruta de temporada Pan	8 Brócoli salteado Tortilla de patata casera <u>Ensalada de colores</u> Fruta de temporada Pan	9 Arroz tres delicias Merluza en salsa de tomate y patatas <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur natural Pan integral
13 Puré de calabacín ecológico Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan	14 Garbanzos estofados Tortilla francesa casera <u>Ensalada del tiempo</u> Fruta de temporada Pan	15 Sopa ave con fideos Merluza rebozada <u>Ensalada de colores</u> Fruta de temporada Pan	16 <u>Verduras salteadas</u> Contramuslo de pollo a la plancha <u>Ensalada verde</u> Fruta de temporada Pan	17 Paella de verdura Salmón en salsa de naranja Yogur natural Pan integral
20 Judías verdes rehogadas con patatas Lacón al horno <u>Patatas</u> Fruta de temporada Pan	21 Alubias blancas con arroz Daditos de bacalao <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	22 Crema de verdura Ragout de pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan	23 Macarrones con tomate Merluza al horno <u>Ensalada verde</u> Fruta de temporada Pan	24 <u>Sopa minestrone</u> Tortilla de patata casera <u>Ensalada del tiempo</u> Yogur natural Pan integral
27 Arroz con tomate Tortilla francesa de caballa <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan	29 Macarrones con tomate y queso Lomo adobado a la plancha <u>Ensalada de colores</u> Fruta de temporada Pan	30 <u>Patatas con verduras - dietas</u> Merluza en salsa de verdura <u>Ensalada verde</u> Fruta de temporada Pan	31 Puré de calabaza ecológica Nuggets de pollo Kéetchup Natillas de vainilla Pan integral

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