

EI GARCIA PITA

Octubre

No carne, huevo, leche y derivados

Comida

2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas <u>Patatas con calabacín y puerro</u> Fruta de temporada Pan	2 <u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> <u>Merluza al horno</u> Patatas Fruta de temporada Pan	3 Paella de verdura Caballa Tomate frito <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral
6 Puré de zanahoria <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco	7 Alubias pintas con verduras <u>Salmón al horno</u> Arroz integral Fruta de temporada Pan	8 Brócoli salteado <u>Salmón al horno</u> 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 arroz - dietas</u> <u>Garbanzos con fritada</u> <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral
13 Puré de calabacín ecológico <u>Merluza al horno</u> <u>Patata cocida</u> Fruta de temporada Pan	14 Garbanzos estofados <u>Patatas con verduras - dietas</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	15 <u>Sopa arroz - dietas</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> 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 <u>Yogur de soja natural</u> 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 <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	22 Crema de verdura <u>Garbanzos estofados - dietas</u> Fruta de temporada Pan	23 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza al horno Ensalada verde Fruta de temporada Pan	24 Lentejas con verduras <u>Calabacín a la plancha</u> Ensalada del tiempo <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral
27 Arroz con tomate <u>Caballa</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	28 <u>Sopa arroz - dietas</u> <u>Garbanzos con fritada</u> Fruta de temporada Pan	29 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Calabacín a la plancha</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> <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral

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

Festivo



100% Vegetal



Día especial