

El GARCIA PITA

Noviembre
2025

No frutos secos, huevo, prúnidos, sandía

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Lacón al horno Patatas <u>Naranja</u> Pan blanco	4 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo <u>Manzana</u> Pan blanco	5 Crema de zanahoria ecológica <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada verde <u>Naranja</u> Pan blanco	6 Brócoli rehogado <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga <u>Manzana</u> Pan blanco	7 Lenteja con arroz integral Salchichas de pollo frescas Ensalada de colores Yogur natural Pan integral
	11 Lentejas con verduras Merluza en salsa de calabacín <u>Manzana</u> Pan blanco	12 Patatas guisadas con verduras <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada verde <u>Pera</u> Pan blanco	13 Crema de calabaza Palometa con tomate <u>Manzana</u> Pan blanco	14 Alubias pintas con arroz <u>Pechuga de pavo a la plancha</u> Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
17 Puré de verdura ecológico Caballa Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan blanco	18 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo <u>Manzana</u> Pan blanco	19 Arroz con tomate Ragout de pollo a la cazadora <u>Pera</u> Pan blanco	20 Brócoli rehogado <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de colores <u>Manzana</u> Pan blanco	21 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada verde Yogur natural Pan integral
24 Lentejas con verduras Lomo adobado a la plancha Ensalada verde <u>Naranja</u> Pan blanco	25 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo <u>Manzana</u> Pan blanco	26 Judías verdes rehogadas con patatas <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de colores <u>Pera</u> Pan blanco	27 Paella de verdura Salmón en salsa de verdura <u>Plátano</u> Pan blanco	28 Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Yogur natural Pan integral

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