

El GARCIA PITA

Octubre
2025

No frutos secos, huevo, prúnidos

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Alubias blancas estofadas <u>Contramuslo de pollo al ajillo</u> Ensalada verde Pera Pan	2 <u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Patatas Plátano Pan	3 Paella de verdura Caballa Tomate frito Yogur natural Pan integral
6 Puré de zanahoria Flamenquín Ensalada verde Naranja Pan blanco	7 Alubias pintas con verduras <u>Salmón al horno</u> Arroz integral Manzana Pan	8 Brócoli salteado <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de colores Pera Pan	9 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> Merluza en salsa de tomate y patatas Ensalada de lechuga Plátano 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 Naranja Pan	14 Garbanzos estofados <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada del tiempo Manzana Pan	15 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Pera Pan	16 Lentejas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada verde Plátano Pan	17 Paella de verdura Salmón en salsa de naranja Yogur natural Pan integral
20 Judías verdes rehogadas con patatas Lacón al horno Patatas Naranja Pan	21 Alubias blancas con arroz <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Manzana Pan	22 Crema de verdura Ragout de pollo a la cazadora Pera Pan	23 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza al horno Ensalada verde Plátano Pan	24 Lentejas con verduras <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada del tiempo Yogur natural Pan integral
27 Arroz con tomate Caballa Ensalada de lechuga Naranja Pan	28 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo Manzana Pan	29 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Lomo adobado a la plancha Ensalada de colores Pera Pan	30 Lentejas con chorizo Merluza en salsa de verdura Ensalada verde Plátano 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.