

El GARCIA PITA

No frutos secos

Noviembre

2025

Comida

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