

C.P.E.E. PLA DE LA MESQUITA
BAJO CONTENIDO DE GRASAS, HIPOCALORICA,
NO PRUNIDOS

Octubre**2025****Comida**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Lacitos pomodoro Ventresca de merluza a la andaluza casera con salteado campestre <u>Fruta tolerada</u> Pan integral	2 Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Puré de calabacín eco Muslo de pollo a la provenzal con dados de boniato <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco	3 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Guisado de patata marinero Burrito <u>Yogur natural bebible</u> Pan blanco
6 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco	7 Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón <u>Macarrones integrales con champiñones</u> Filete de atún encebollado en salsa de tomate <u>con patatas</u> <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco	8 Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes Sopa de pescado de lonja con arroz Alitas de pollo con menestra de verdura <u>Fruta tolerada</u> Pan integral	9 Festivo	10 Festivo
13 Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Patatas a lo pobre Hamburguesa de coliflor y queso con guisantes salteados <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco	14 Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Puré de alubias con puerro y calabaza eco Pollo en salsa de manzana <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco	15 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos <u>Arroz salteado con calabacín</u> Revuelto de huevo con champiñones <u>Fruta tolerada</u> Pan integral	16 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Sopa de garbanzos con caldo de cocido <u>Abadejo en salsa verde</u> con paté de berenjena <u>Yogur sabor desnatado</u> Pan blanco	17 Ensalada completa con atún, huevo y crudités <u>Macarrones integrales con champiñones</u> Pechuga de pollo asada <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco
20 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla francesa con dados de boniato <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco	21 Ensalada completa con queso fresco, atún y crujiente de cebolla <u>Arroz del señor integral con caldo casero</u> <u>Yogur sabor desnatado</u> Pan blanco	22 Ensalada con lechuga, col lombarda y pipas en salsa de yogur Potaje de garbanzos <u>Lomo asado</u> con salteado campestre <u>Fruta tolerada</u> Pan integral	23 Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes <u>Espirales integrales con champiñones</u> <u>Abadejo al horno</u> Humus <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco	24 Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Crema de zanahoria eco Ragú de pavo a la jardinera con daditos de patata <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco
27 Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Puré de guisantes eco con picatostes <u>Contramuslo de pollo asado</u> <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco	28 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Guisado de patata con merluza y caldo de lonja Huevos en frittata con toppings de tomate y queso con champiñones en salsa verde <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco	29 Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Sopa de cocido Carne, verdura y garbanzos del cocido <u>Fruta tolerada</u> Pan integral	30 Ensalada completa con atún, huevo y crudités <u>Arroz al horno integral</u> <u>Yogur sabor desnatado</u> Pan blanco	31 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha <u>Garbanzos salteados con verdura</u> Panini de caballa con tomate natural <u>Fruta tolerada</u> Pan blanco

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

Festivo**100% Vegetal****Día especial**

Al.