FRUTOS SECOS-LA GARENA

NOVIEMBRE DE 2026

	1º Plato	*2º Plato*
MARTES 3	Arroz con magro	Huevos con bechamel
MIÉRCOLES 4	Judías pintas ecológicas con verduras	Pollo asado
JUEVES 5	Espirales integrales con tomate y pavo	Pescadilla en salsa verde
VIERNES 6	Sopa de cocido	Cocido completo
LUNES 9	Arroz con tomate	Vegan burger
MARTES 10	Crema de calabacín ecológica	Albóndigas en salsa con patatas fritas
MIÉRCOLES 11	Lentejas ecológicas estofadas	Tortilla de patata
JUEVES 12	Macarrones integrales boloñesa	Merluza al horno
VIERNES 13	Guisantes rehogados con jamón	Magro estofado
LUNES 16	Puré de verduras ecológico	Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito
MARTES 17	Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo	Huevos con bechamel
MIÉRCOLES 18	Espaguetis integrales con tomate	Salmón al horno con verduras
JUEVES 19	Sopa de cocido	Cocido completo
VIERNES 20	Paella de pollo y verduras	Fogonero al horno
LUNES 23	Judías verdes salteadas con beicon	Albóndigas en salsa con patatas asadas
MARTES 24	Espirales integrales con tomate	Sticks vegetales
MIÉRCOLES 25	Guiso de patatas, vegetales y carne	Abadejo al horno
JUEVES 26	Arroz tres delicias	Tortilla de patata
VIERNES 27	Lentejas ecológicas con verdura y chorizo	Filete de pollo en salsa de hortalizas
LUNES 30	Crema de zanahorias ecológicas	Ragout de pavo estofado

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes