#Menú L. Fría Andalucía. Sept-Oct 2026

Sin Huevo Sin Fruta - . - COCINA CENTRAL ANDALUCIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
			Puchero ECO Garbanzo Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Chuleta de Pavo al Horno Adobada Pavo Chuleta, Aceite Oliva Virgen Extra, Pimenton Dulce Eco, Laurel Polvo Eco Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Arroz Vaporizado Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Tomate Frito Eco PAN INTEGRAL Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
			Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
14	15	16	17	18
Macarrones Integrales con Tomate ECO Macarrones Int. Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno en Salsa Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN INTEGRAL Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Ensalada de Lechuga y Tomate (1º plato) Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Agua, Alubia Pinta, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN INTEGRAL Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta	**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta
21	22	23	24	25
Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco Estofado de Pavo en Salsa con Verduras Ensaladilla, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Espirales Integrales con Tomate ECO Macarrones Eco Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Agua PAN INTEGRAL Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Puchero ECO Garbanzo Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pollo a la Ratatouille Pisto Verdura Ratatouille, Pollo Contramuslo S/h S/p, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º PAN INTEGRAL Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta	**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta
28	29	30	1	2
Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Rosado Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Cebolla Dado, Patata Dado 20x20, Agrio Limon Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN INTEGRAL Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Tomate, Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Solomillo de Pollo Rustido Pollo Solomillo, Aceite Oliva Virgen Extra, Patata Dado, Tomillo Hoja Eco Arroz Pilaf Salteado ECO Arroz Vaporizado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo Picado Eco PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Garbanzos Encebollados ECO Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Tomate Frito Eco PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Lacitos con Tomate ECO Farfalle Blanco Eco 3kg_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Patatas a lo Pobre con Pollo Patata Panadera Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN INTEGRAL Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta	**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**Cena:** Verdura + Ave + Fruta	**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
5	6	7	8	9
Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Agua Alubia Pinta, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco PAN INTEGRAL Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Puchero ECO Garbanzo Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Arroz Integral con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Integral Eco, Tomate Frito Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN INTEGRAL Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta	**Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta	**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta	**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Aliment Art