#Menú L. Fría Andalucía Oct-Nov 2026

Sin Cerdo - . - COCINA CENTRAL ANDALUCIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco FESTIVO Contramuslo de Pollo Asado Pollo Contramuslo S/h S/p, Patata Dado 20x20 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 Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**13** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN INTEGRAL Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**14** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga 90% Pollo S/glu_ortola, Guisante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**15** Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Guisadillo de Garbanzos ECO Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**16** Macarrones Integrales con Tomate ECO Macarrones Int. Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN INTEGRAL Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
19 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	**20** Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja Caballa al Vapor en Salsa Caballa Abierta, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º PAN INTEGRAL Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**21** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Merluza al Horno al Limón Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**22** Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**23** Puchero ECO Garbanzo Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tiras de Pollo al Horno Adobadas Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Laurel Polvo Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN INTEGRAL Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta
26 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, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN INTEGRAL Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	**28** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Merluza con Tomate Albondigas Merluza, 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. ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**29** Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Alubia Pinta, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria Dado Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**30** Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN INTEGRAL Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
2 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco FESTIVO Merluza Guisada con Verduras Merluza Porción, Patata Dado 20x20 Eco, Ensaladilla, Tomate Frito Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**3** Espirales Integrales con Tomate ECO Espirales Integrales Eco, 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, Tomate Frito Eco PAN INTEGRAL Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**4** 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, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**5** Puchero ECO Garbanzo Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Patata Dado 10x12 Eco_eduardo Sanz, Aceite Oliva Virgen Extra, 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 Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	**6** Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º PAN INTEGRAL Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta