#Menú L. Fría Andalucía Oct-Nov 2026

Bajo en FODMAPs - . - COCINA CENTRAL ANDALUCIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12 Crema de Zanahoria sin Cebolla Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Contramuslo de Pollo al Vapor Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Arroz Hervido (guarnición) Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada FESTIVO ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**13** Arroz con Calabaza Arroz Vaporizado, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**14** Ensalada de Tomate y Huevo Cocido Tomate, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Contramuslo de Pollo al Vapor Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**15** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Dados de Pavo al Vapor Pavo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Calabacín Salteado (guarnición) Sin Ajo Sin Cebolla Calabacin Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Fruta	**16** Macarrones de Maíz con Tomate Macarrones S/alergenos, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Merluza al Vapor Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Calabaza Salteada (guarnición) Sin Cebolla Sin Ajo Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
19 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla Francesa Tortilla Francesa Calabacín Salteado (guarnición) Sin Ajo Sin Cebolla Calabacin Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta	**20** Espirales de Maíz con Tomate y Orégano Espiral S/alerg S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Caballa al Vapor Caballa Abierta, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Arroz Hervido (guarnición) Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**21** Ensalada de Tomate (1º) Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Filete de Lomo de Cerdo Al Vapor Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**22** Crema de Calabaza Sin Cebolla Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Merluza al Vapor Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Arroz Hervido (guarnición) Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Fruta	**23** Puré de Patatas Natural Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Contramuslo de Pollo al Vapor Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Arroz Hervido (guarnición) Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta
26 Macarrones de Maíz con Tomate Macarrones S/alergenos, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Contramuslo de Pollo al Vapor Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Patata Panadera Hervida Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta	**27** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor Sin Cebolla Sin Ajo Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**28** Ensalada de Tomate y Huevo Cocido Tomate, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Merluza al Vapor Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**29** Crema de Calabacín Sin Cebolla Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Dados de Pavo al Vapor Pavo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Arroz Hervido (guarnición) Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Fruta	**30** Arroz Hervido Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Abadejo al Vapor Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Calabaza Salteada (guarnición) Sin Cebolla Sin Ajo Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta
2 Crema Hortelana Sin Cebolla Sin Puerro Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Dados de Cerdo al Vapor Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada FESTIVO ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**3** Espirales de Maíz con Tomate Espiral S/alerg S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Contramuslo de Pollo al Vapor Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**4** Ensalada de Tomate (1º) Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Contramuslo de Pollo al Vapor Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**5** Crema de Zanahoria sin Cebolla Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Merluza al Vapor Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Calabacín Salteado (guarnición) Sin Ajo Sin Cebolla Calabacin Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**6** Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla Francesa Tortilla Francesa Pan Sin Gluten Sin Soja Pan Pepito S/gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta

FRUTA PERMITIDA:
PLÁTANO, NARANJA O MANDARINA.