

# Menú Sin pescado

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>03</b> Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur natural azucarado y pan blanco <small>Kcal: 621,518 prot (g): 18,32 lip (g): 20,839 hc (g): 86,199</small>	<b>04</b> Crema parmentiere Pollo guisado al curry Verduras guisadas Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 727,274 prot (g): 41,757 lip (g): 28,436 hc (g): 72,299</small>	<b>05</b> Alubias blancas con verduras Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 625,954 prot (g): 27,22 lip (g): 21,498 hc (g): 71,545</small>	<b>06</b> Guiso de arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 594,228 prot (g): 26,722 lip (g): 18,992 hc (g): 73,771</small>	<b>07</b> Judías verdes con patatas al vapor Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja y verde, ajo) - Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 476,616 prot (g): 18,593 lip (g): 8,725 hc (g): 73,462</small>
<b>10</b> Arroz salteado con champiñones Pechuga de pollo al horno / plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 606,296 prot (g): 34,513 lip (g): 14,563 hc (g): 80,954</small>	<b>11</b> Garbanzos estofados con verduras Revuelto de calabacín Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 568,806 prot (g): 24,679 lip (g): 22,832 hc (g): 60,194</small>	<b>12</b> Coliflor salteada con patata y zanahoria Ragout de pavo al ajillo Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 494,97 prot (g): 28,936 lip (g): 21,458 hc (g): 41,11</small>	<b>13</b> Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Macarrones integrales con salsa de tomate y magro - Yogur natural azucarado y pan integral <small>Kcal: 557,828 prot (g): 19,181 lip (g): 14,952 hc (g): 83,656</small>	<b>14</b> Ensalada variada con queso fresco Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo) - Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 440,046 prot (g): 17,343 lip (g): 10,243 hc (g): 64,7</small>
<b>17</b> Espirales aglio-olio Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 567,118 prot (g): 21,265 lip (g): 21,456 hc (g): 69,431</small>	<b>18</b> Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía) Pollo a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 604,75 prot (g): 35,754 lip (g): 24,123 hc (g): 56,818</small>	<b>19</b> Alubias con calabaza Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 605,923 prot (g): 20,385 lip (g): 20,107 hc (g): 74,9</small>	<b>20</b> Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Pechuga de pollo al horno / plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 578,044 prot (g): 34,425 lip (g): 14,015 hc (g): 75,517</small>	<b>21</b> Judías verdes a la portuguesa Lentejas estofadas con verduras - Yogur natural azucarado y pan blanco <small>Kcal: 498,073 prot (g): 21,911 lip (g): 11,122 hc (g): 71,296</small>
<b>24</b> Macarrones integrales en salsa de pesto (sin frutos secos) Revuelto de queso Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 798,325 prot (g): 33,687 lip (g): 40,807 hc (g): 71,174</small>	<b>25</b> Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzos, patatas, espinacas, tomate) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 512,463 prot (g): 16,194 lip (g): 13,099 hc (g): 74,712</small>	<b>26</b> Arroz a la milanesa Tortilla francesa Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 602,817 prot (g): 23,441 lip (g): 21,722 hc (g): 79,817</small>	<b>27</b> Ensalada de lechuga y tomate Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja y verde, ajo) - Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 354,063 prot (g): 14,037 lip (g): 7,89 hc (g): 51,638</small>	<b>28</b> Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 619,6 prot (g): 35,441 lip (g): 24,027 hc (g): 61,343</small>
<b>01</b> Brócoli salteado con patatas y zanahoria Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo) - Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 517,396 prot (g): 22,496 lip (g): 9,868 hc (g): 77,492</small>	<b>02</b> Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural azucarado y pan blanco <small>Kcal: 561,732 prot (g): 16,285 lip (g): 21,969 hc (g): 69,438</small>	<b>03</b> Espirales integrales con salsa de tomate Hamburguesa vegetal Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 622,204 prot (g): 16,097 lip (g): 19,989 hc (g): 87,74</small>	<b>04</b> Paella de verduritas Estofado de pavo Verdura guisada del estofado Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 778,656 prot (g): 38,464 lip (g): 23,201 hc (g): 97,843</small>	<b>05</b> Alubias blancas con verduras Revuelto de champiñones Ensalada de zanahoria y maíz Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 619,573 prot (g): 27,116 lip (g): 21,728 hc (g): 69,129</small>