



NOVIEMBRE 2025

FIDEUÁ CON MARISCO
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN -AGUA

3

704 Kcal 28.2g Prot 98g Hc 19.2g grasas

MACARRONES CARBONARA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
YOGURT
PAN - AGUA

4

777 Kcal 30.9g Prot 102.4g Hc 25.2g grasas

PATATAS GUIADAS CON
CHOCO
GUISANTES SALTEADOS CON ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

5

711 Kal 27g Prot 99g Hc 20g grasas

ARROZ TRES DELICIAS
LENGUADO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

6

794 Kcal 32.3g Prot 108g Hc 24.1g grasas

COCIDO DE ALUBIAS
TORTILLA DE PATATAS
CHAMPIÑON SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

7

867 Kcal 35.4g Prot 109g Hc 27.8g grasas

SOPA MARAVILLA
MONTADITO DE PRINGÁ
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN -AGUA

10

721 Kcal 27.9g Prot 93.2g Hc 19.7g grasas

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL LIMÓN
ENSALADA MIXTA
YOGURT
PAN-AGUA

11

707 Kcal 28.1g Prot 95.1g Hc 18.7g grasas

PISTO
CALDERETA
CON ESPIRALES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL -AGUA

12

843 Kcal 33.5g Prot 99.4g Hc 26.9g grasas

DIA DEL CAMPO

13

MACARRONES CON ACEITE
FILETE DE DORADA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

14

818 Kcal 31.5g Prot 95.8g Hc 22.3g grasas

EDAMAMES
SOLOMILLO AL LIMÓN
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

17

716 kcal 34.3g Prot 97.3g Hc 19.2g grasas

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
YOGURT
PAN -AGUA

18

881 Kcal 33.9g Prot 113.4g Hc 28.2g grasas

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE SALMÓN AL HORNO
CON PATATAS PANADERAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

19

759 Kcal 28.8g Prot 97.1g Hc 26g grasas

ARROZ CON/SIN TOMATE
POLLO EN SALSA
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

20

796 Kcal 31.7g Prot 106g Hc 24.7g grasas

CREMA DE VERDURAS
EMPANADA YORK Y QUESO CASERA
PEPINO ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

21

720 Kcal 29.2g Prot 93.4g Hc 23.8g grasas

MENESTRA DE VERDURAS
ARROZ CON CARNE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

24

732 Kcal 36.3g Prot 99.5g Hc 18.2g grasas

CUSCÚS CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO Y CERDO
ENSALADA MIXTA
YOGURT
PAN -AGUA

25

833 Kcal 33.7g Prot 115.9g Hc 21.8g grasas

PATATAS GUIADAS CON CHOCO
EDAMAMES CON PALITOS DE
ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

26

739 Kcal 34.7g Prot 93.5g Hc 22.1g grasas

SOPA DE ARROZ
PINCHITO DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS PANADERAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN -AGUA

27

802 Kcal 33.6g Prot 100.2g Hc 20.4g grasas

COCIDO GARBANZOS
DADITOS DE ROSADA
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

28

759 Kcal 36.9g Prot 103.5g Hc 17.5g grasas