

Noviembre 2025

SEMANA 1

LUNES

3	E	Ensalada	KCAL: 893.78
1 ^a		Tallarines bolonésa vegetal (calabacín, berenjena, soja texturizada)	HC: 83.65
2 ^a		Merluza en salsa mery (ajo y perejil)	P: 57.3
P		Fruta de temporada	G: 36.59
S		Pinchos de pollo con calabaza asada + Fruta del tiempo	

MARTES

4	E	Ensalada	KCAL: 762.5
1 ^a		Hervido (zanahoria, patata, cebolla, judía verde, calabaza)	HC: 80.27
2 ^a		Magro en salsa estrogof con cucús	P: 41.65
P		Fruta de temporada	G: 30.50
S		Repollo al curry+ Salmón a la plancha + Fruta del tiempo	

MIÉRCOLES

5	E	Ensalada	KCAL: 824.8
1 ^a		Lentejas a la jardinera (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, ajo)	HC: 108.1
2 ^a		Tortilla de patatas y cebolla	P: 33.2
P		Fruta de temporada	G: 28.84
S		Tiras de pollo a la plancha con tomate, maíz y aguacate+ Yogur griego natural	

JUEVES

6	E	Ensalada	KCAL: 663.48
1 ^a		Crema vichyssoise (puerro..) Topping kellog's	HC: 67.46
2 ^a		Longanizas de pollo al horno con repollo	P: 21.75
P		Fruta de temporada	G: 34.04
S		Huevos rellenos de atún y tosta con crema de aguacate+ Fruta del tiempo	

VIERNES

7	E	Ensalada	KCAL: 879.84
1 ^a		Arroz al horno de secreto y champiñones	HC: 101.29
2 ^a		Buñuelos de bacalao	P: 38.60
P		Postre lácteo	G: 35.58
S		Ensalada variada+ Paninis de jamón cocido y queso+ Fruta del tiempo	

SEMANA 2

10	E	Ensalada	KCAL: 752.6
1 ^a		Sopa de verduras con tiburones	HC: 86.78
2 ^a		Ternera en salsa con papatas	P: 33.4
P		Fruta de temporada	G: 30.24
S		Revuelto de setas con jamón+ Yogur natural	

11	E	Ensalada	KCAL: 684.97
1 ^a		Macarrones integrales en salsa de atún	HC: 51.14
2 ^a		Perca a la menier	P: 26.14
P		Fruta de temporada	G: 41.26
S		Salteado de pollo y verduras+ Fruta del tiempo	

12	E	Ensalada	KCAL: 715.1
1 ^a		Crema de calabaza ECO (cebolla, calabaza, zanahoria, patata) Topping crutons	HC: 80.99
2 ^a		Albóndigas vegetales en salsa con zanahoria	P: 36.15
P		Fruta de temporada	G: 26.17
S		Merluza con boniato y queso fresco+ Yogur natural	

13	E	Ensalada	KCAL: 827.53
1 ^a		Potaje de judías con chorizo	HC: 71.72
2 ^a		Pollo al horno con salsa de caqui	P: 40.57
P		Fruta de temporada	G: 42.06
S		Crema de calabacín con huevo poché + Fruta del tiempo	

14	E	Ensalada	KCAL: 826.87
1 ^a		Risotto de tomate y queso parmesano	HC: 109.33
2 ^a		Tilapia a la andaluza (harina)	P: 30.70
P		Postre lácteo	G: 29.65
S		Mini- hamburguesas caseras de lentejas y zanahoria con pan + Fruta del tiempo	

SEMANA 3

17	E	Ensalada	KCAL: 713.17
1 ^a		Espaguetis integrales napolitana	HC: 94.38
2 ^a		Merluza con verduras sofritas	P: 26.61
P		Fruta de temporada	G: 25.44
S		Tortilla de calabacín y zanahoria+ Yogur natural	

18	E	Ensalada	KCAL: 635.28
1 ^a		Crema de calabacín (patata, cebolla, puerro..) Topping Cebolla crunchy	HC: 50.11
2 ^a		Cordonblu de pavo al horno	P: 24.98
P		Fruta de temporada	G: 37.26
S		Tomate picado con lata de caballa y maíz cocido+ Yogur natural	

19	E	Ensalada	KCAL: 814.8
1 ^a		Garbanzos estofados ECO (patata, zanahoria, calabaza..)	HC: 87.88
2 ^a		Tortilla española con cebolla	P: 39.51
P		Fruta de temporada	G: 33.99
S		Crema de verduras+ Tosta de hummus+ Yogur natural	

20	E	Ensalada	KCAL: 698.93
1 ^a		Sopa de ave con fideos	HC: 62.13
2 ^a		Pollo rustido al horno con zanahoria y guisantes	P: 38
P		Fruta de temporada	G: 32.52
S		Huevos rotos con calabaza y queso feta + Fruta del tiempo	

21	E	Ensalada	KCAL: 895.45
1 ^a		Paella Valenciana (pollo, judía, alcachofa..)	HC: 80.34
2 ^a		Calamares rebozados con salsa tartara	P: 46.89
P		Postre lácteo	G: 42.95
S		Puré de patata con guisantes y pavo+ Fruta del tiempo	

SEMANA 4

24	E	Ensalada	KCAL: 707.56
1 ^a		Lentejas estofadas con verduritas	HC: 74.83
2 ^{a</sup}			