AGUSTINOS / noviembre 2026

2 **Festivo**	**3** Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera y pollo Ensalada Nº4 Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 29 Lip: 26 HC: 93 Kcal: 712	**4** Verdura (eco) de temporada con patata Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 41 Lip: 28 HC: 65 Kcal: 714	**5** Macarrones integrales a la carbonara Merluza en salsa verde Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 13 Lip: 33 HC: 90 Kcal: 696	**6** Verdura (eco) de temporada con patata Alubias blancas con chorizo Yogur natural artesano Pan Pro: 24 Lip: 26 HC: 70 Kcal: 591
9 Sopa de cocido con fideos integrales Tortilla francesa Cous cous Fruta de temporada Pan Pro: 22 Lip: 28 HC: 75 Kcal: 686	**10** Lentejas estofadas Lomo adobado a la plancha Ensalada Nº 1 Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 36 Lip: 25 HC: 79 Kcal: 673	**11** Verdura (eco) de temporada con patata Garbanzos estofados con chorizo Fruta de temporada Pan Pro: 25 Lip: 30 HC: 92 Kcal: 760	**12** Arroz con tomate Estofado de pavo Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 26 Lip: 13 HC: 94 Kcal: 588	**13** Verdura (eco) de temporada con patata Merluza al horno Ensalada Nº 1 Yogur natural artesano Pan Pro: 37 Lip: 30 HC: 49 Kcal: 600
16 Arroz al horno Tortilla francesa Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 21 Lip: 30 HC: 77 Kcal: 704	**17** Alubias blancas estofadas con verduras Palometa rebozada Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 30 Lip: 26 HC: 80 Kcal: 653	**18** Verdura (eco) de temporada con patata Alitas de pollo al horno Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 32 Lip: 38 HC: 66 Kcal: 771	**19** Espaguetis integrales boloñesa Lomo de cerdo a la plancha Ensalada Nº 1 Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 35 Lip: 38 HC: 84 Kcal: 814	**20** Verdura (eco) de temporada con patata Lentejas estofadas Yogur natural artesano Pan integral Pro: 26 Lip: 21 HC: 78 Kcal: 595
23 Macarrones integrales a la carbonara Pechuga de pavo con champiñones Verduras salteadas Fruta de temporada Pan Pro: 36 Lip: 33 HC: 84 Kcal: 805	**24** Lentejas con verduras Merluza a la provenzal Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 39 Lip: 21 HC: 76 Kcal: 633	**25** Verdura (eco) de temporada con patata Croquetas de jamón y pollo caseras Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 31 Lip: 33 HC: 102 Kcal: 853	**26** Migas Huevo frito Cous cous Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 23 Lip: 33 HC: 97 Kcal: 773	**27** Verdura (eco) de temporada con patata Alubias pintas con arroz Yogur natural artesano Pan integral Pro: 24 Lip: 16 HC: 100 Kcal: 626
30 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 31 Lip: 34 HC: 66 Kcal: 733				

Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible
MENSA CIVICA

Maria Lizama Castroviejo
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00517

ALÉRGENOS: Altramuces, Apio, Cacahuetes, Gluten, Crustáceos, Sulfitos, Frutos secos, Sésamo, Huevo, Lácteos, Moluscos, Mostaza, Pescado, Soja