COMIDA / SIN HUEVO

AGUSTINOS / noviembre 2026

Educater

2 **Festivo**	**3** Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera y pollo Ensalada Nº4 Pieza de fruta eco Pan Pro: 30 Lip: 27 HC: 89 Kcal: 702	**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 sin gluten carbonara Merluza en salsa verde Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 13 Lip: 39 HC: 118 Kcal: 867	**6** Verdura (eco) de temporada con patata Alubias blancas con chorizo Ensalada Nº4 Yogur natural artesano Pan Pro: 26 Lip: 32 HC: 72 Kcal: 660
9 Sopa de ave con fideos sin gluten Pechuga de pollo a la plancha Cous cous Fruta de temporada Pan Pro: 48 Lip: 28 HC: 82 Kcal: 827	**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 Pro: 26 Lip: 14 HC: 90 Kcal: 578	**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 Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 40 Lip: 27 HC: 77 Kcal: 762	**17** Alubias blancas estofadas con verduras Palometa a la plancha Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 37 Lip: 32 HC: 76 Kcal: 722	**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 sin gluten boloñesa Lomo de cerdo a la plancha Ensalada Nº 1 Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 29 Lip: 30 HC: 91 Kcal: 741	**20** Verdura (eco) de temporada con patata Lentejas estofadas Yogur natural artesano Pan integral Pro: 26 Lip: 21 HC: 78 Kcal: 595
23 Macarrones sin gluten carbonara Pechuga de pavo con champiñones Verduras salteadas Fruta de temporada Pan Pro: 36 Lip: 40 HC: 111 Kcal: 976	**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 caseras sin huevo Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 28 Lip: 36 HC: 102 Kcal: 865	**26** Migas Pechuga de pollo a la plancha Cous cous Pieza de fruta eco Pan integral Pro: 42 Lip: 30 HC: 96 Kcal: 831	**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 sin gluten Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 31 Lip: 40 HC: 69 Kcal: 793				

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