COMIDA / SIN LACTOSA

AGUSTINOS / noviembre 2026

Educater

2 **Festivo**	**3** Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera y pollo Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan Pro: 28 Lip: 26 HC: 90 Kcal: 685	**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 con tomate Merluza en salsa verde Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan Pro: 11 Lip: 28 HC: 79 Kcal: 606	**6** Verdura (eco) de temporada con patata Alubias blancas con verduras Ensalada Nº 3 Yogur sin lactosa Pan Pro: 31 Lip: 31 HC: 109 Kcal: 809
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 Pro: 36 Lip: 26 HC: 75 Kcal: 663	**11** Verdura (eco) de temporada con patata Garbanzos con verduras Fruta de temporada Pan Pro: 20 Lip: 17 HC: 99 Kcal: 650	**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 sin lactosa Pan Pro: 37 Lip: 29 HC: 58 Kcal: 621
16 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 16 Lip: 25 HC: 77 Kcal: 632	**17** Alubias blancas estofadas con verduras Palometa rebozada Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan Pro: 30 Lip: 27 HC: 76 Kcal: 643	**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** Macarrones integrales con tomate Lomo de cerdo a la plancha Ensalada Nº 1 Pieza de fruta eco Pan Pro: 27 Lip: 23 HC: 72 Kcal: 594	**20** Verdura (eco) de temporada con patata Lentejas estofadas Yogur sin lactosa Pan Pro: 26 Lip: 20 HC: 84 Kcal: 606
23 Macarrones integrales con tomate Pechuga de pavo con champiñones Verduras salteadas Fruta de temporada Pan Pro: 34 Lip: 28 HC: 77 Kcal: 726	**24** Lentejas con verduras Merluza a la provenzal Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan Pro: 39 Lip: 22 HC: 73 Kcal: 623	**25** Verdura (eco) de temporada con patata Croquetas caseras de pollo sin lactosa Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 19 Lip: 25 HC: 81 Kcal: 656	**26** Migas Huevo frito Cous cous Pieza de fruta eco Pan Pro: 23 Lip: 34 HC: 93 Kcal: 763	**27** Verdura (eco) de temporada con patata Alubias pintas con arroz Yogur sin lactosa Pan Pro: 23 Lip: 16 HC: 105 Kcal: 637
30 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 29 Lip: 22 HC: 61 Kcal: 595				

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