COMIDA / SIN LEGUMBRES

AGUSTINOS / noviembre 2026

Educater

2 **Festivo**	**3** Salteado de verduras Hamburguesa de ternera y pollo Ensalada Nº4 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 17 Lip: 32 HC: 81 Kcal: 661	**4** Verdura (eco) de temporada con patata Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 39 Lip: 29 HC: 71 Kcal: 739	**5** Crema de verduras Merluza en salsa verde Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 11 Lip: 48 HC: 99 Kcal: 845	**6** Verdura (eco) de temporada con patata Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº4 Yogur natural artesano Pan sin gluten Pro: 46 Lip: 32 HC: 53 Kcal: 679
9 Crema de verduras Tortilla francesa Cous cous Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 20 Lip: 46 HC: 105 Kcal: 948	**10** Salteado de verduras Lomo adobado a la plancha Ensalada Nº 1 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 24 Lip: 31 HC: 67 Kcal: 622	**11** Verdura (eco) de temporada con patata Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 41 Lip: 23 HC: 67 Kcal: 685	**12** Arroz con tomate Estofado de pavo Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 24 Lip: 15 HC: 96 Kcal: 604	**13** Verdura (eco) de temporada con patata Merluza al horno Ensalada Nº 1 Yogur natural artesano Pan sin gluten Pro: 35 Lip: 31 HC: 54 Kcal: 625
16 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 15 Lip: 26 HC: 81 Kcal: 667	**17** Crema de verduras Palometa rebozada Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 26 Lip: 43 HC: 95 Kcal: 844	**18** Verdura (eco) de temporada con patata Alitas de pollo al horno Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 30 Lip: 39 HC: 71 Kcal: 796	**19** Salteado de verduras Lomo de cerdo a la plancha Ensalada Nº 1 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 22 Lip: 33 HC: 66 Kcal: 631	**20** Verdura (eco) de temporada con patata Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural artesano Pan sin gluten Pro: 37 Lip: 25 HC: 51 Kcal: 575
23 Arroz con tomate Pechuga de pavo con champiñones Verduras salteadas Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 29 Lip: 22 HC: 87 Kcal: 707	**24** Crema de verduras Merluza a la provenzal Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 35 Lip: 43 HC: 100 Kcal: 891	**25** Verdura (eco) de temporada con patata Croquetas de jamón y pollo caseras Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 29 Lip: 33 HC: 108 Kcal: 878	**26** Migas Huevo frito Cous cous Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 21 Lip: 34 HC: 99 Kcal: 788	**27** Verdura (eco) de temporada con patata Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural artesano Pan sin gluten Pro: 37 Lip: 25 HC: 51 Kcal: 575
30 Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 29 Lip: 56 HC: 91 Kcal: 1008				

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