COMIDA / SIN TRIGO/MAIZ

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** Macarrones sin gluten carbonara Merluza en salsa verde Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 11 Lip: 41 HC: 120 Kcal: 882	**6** Verdura (eco) de temporada con patata Alubias blancas con chorizo Ensalada Nº4 Yogur natural artesano Pan sin gluten Pro: 24 Lip: 33 HC: 77 Kcal: 685
9 Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla francesa Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 16 Lip: 30 HC: 70 Kcal: 662	**10** Lentejas sin gluten Lomo adobado a la plancha Ensalada Nº 1 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 36 Lip: 27 HC: 82 Kcal: 698	**11** Verdura (eco) de temporada con patata Garbanzos estofados con chorizo Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 23 Lip: 31 HC: 98 Kcal: 785	**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 al horno Tortilla francesa Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 18 Lip: 31 HC: 83 Kcal: 729	**17** Alubias blancas estofadas con verduras Palometa a la plancha Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 35 Lip: 34 HC: 78 Kcal: 737	**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** Espaguetis sin gluten boloñesa Lomo de cerdo a la plancha Ensalada Nº 1 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 27 Lip: 31 HC: 93 Kcal: 756	**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 Macarrones sin gluten carbonara Pechuga de pavo con champiñones Verduras salteadas Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 34 Lip: 40 HC: 117 Kcal: 1001	**24** Lentejas sin gluten Merluza a la provenzal Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 43 Lip: 23 HC: 88 Kcal: 714	**25** Verdura (eco) de temporada con patata Croquetas de jamón y pollo caseras sin gluten Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 28 Lip: 38 HC: 73 Kcal: 771	**26** Salteado de verduras Huevo frito Ensalada Nº 3 Pieza de fruta eco Pan sin gluten Pro: 12 Lip: 29 HC: 66 Kcal: 551	**27** Verdura (eco) de temporada con patata Alubias pintas con arroz Yogur natural artesano Pan sin gluten Pro: 21 Lip: 18 HC: 102 Kcal: 642
30 Sopa de ave con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 29 Lip: 40 HC: 75 Kcal: 819				

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