MES: Noviembre 2025	CPI PARQUE GOYA			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3 FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral  VE:3,235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan  VE:3,256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	14 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3,290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate  Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado  Fruta y pan	25 Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3,244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
			VISITA NUESTRA WE	B: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Noviembre 2025 CPI PARQUE GOYA						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	2 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
3	4	5	6	7	8	9
FESTIVO  1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta  (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0		
10	11	12	13	14	15	16
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0		
17	18	19	20	21	22	23
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20	20
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	Lentejas (eco) estofadas con verduras  - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	29 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0		

CPI PARQUE GOYA MES: Noviembre 2025 Miércoles Sábado Lunes Martes lueves Domingo Contenidos en nutrientes correspondientes a una 1º Pasta 2º 1º Verdura 2º población escolar entre los 9 y Carne con Pescado con los 13 años. Los valores para el Verdura y Fruta Patatas y Lácteos rango de 3 a 8 años 1º Verdura 2º 1º Arroz 2º corresponden a un 80% de los Huevos con Legumbres y Carne con indicados en este menú. Lácteos Verdura y Fruta TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA 8 1º Verdura 2º 1º Arroz 2º Garbanzos estofados con verduras Alubias pintas estofadas con arroz Paella de verduras Salteado de acelgas frescas (eco.) **FESTIVO** Pescado con Carne con Tortilla francesa con atún con Lomo asado con salsa de manzana Pollo a la barbacoa con patatas 1º Pasta 2º Huevos con Verdura v Verdura y Patatas y Fruta ensalada de lechuga, pepino y Abadejo a la donostiarra con con ensalada de lechuga y tomate panaderas Lácteos Lácteos maiz ensalada de lechuga y remolacha 1º Pasta 2º Fruta y pan Fruta y pan (\*) 1º Verdura 2º Carne con Fruta y pan (\*) 1º Verdura 2º Pescado con Yogur y pan integral (\*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y 1º Verdura 2º Pescado con (\*) 1º Verdura 2º Pescado con (\*) 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Fruta Carne con Patatas y Pasta v Lácteos Verdura v Fruta Arroz y Lácteos Fruta Verdura v Fruta Lácteos VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 10 16 13 14 15 Lentejas (eco) estofadas con 1º Verdura 2º Garbanzos estofados con verduras Arroz integral con salsa de tomate 1º Patatas 2º Crema de zanahoria fresca verduras Carne con Arroz Sopa de pasta (eco.) Suprema de salmón al limón con Tortilla francesa con cebolla y Pescado con Merluza con pil pil de tomate con Tortilla francesa de pavo con y Fruta ensalada de lechuga y aceitunas Salteado de cerdo con pisto suave calabacín con - ensalada de Verdura y Fruta patatas panaderas ensalada de lechuga, pimiento y Fruta y pan lechuga y maíz negras 1º Arroz 2º Yogur y pan integral (\*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y aceitunas negras 1º Verdura 2º (\*) 1º Verdura 2º Pescado con Fruta y pan Fruta y pan integral Pescado con Fruta y pan Carne con Pasta (\*) 1º Verdura 2º Huevos con (\*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta Verdura y (\*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas Fruta v Lácteos Patatas y Lácteos Legumbres y Lácteos Lácteos y Lácteos VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 23 22 19 20 1º Verdura 2º 1º Patatas 2º Rehogado de calabacín fresco con Salteado de guisantes con sofrito Espaguetis integrales (eco.) con Huevos con Alubias estofadas con calabaza Arroz tres delicias (eco.) Carne con patata y cebolla de tomate y cebolla salsa de zanahoria Patatas y Magro en salsa con dados de Tortilla francesa de gueso con Verdura y Pollo asado al limón con ensalada Abadeio a la andaluza con Ragout de pavo con ensalada de Lácteos zanahorias y calabacín ensalada de lechuga y maíz Lácteos de lechuga, pepino y zanahoria ensalada de lechuga y remolacha lechuga y tomate Fruta y pan Yogur y pan integral 1º Arroz 2º Fruta y pan (\*) 1º Verdura 2º Pescado con Fruta y pan Fruta y pan integral 1º Verdura 2º (\*) 1º Verdura 2º Pescado con (\*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Carne con (\*) 1º Pasta 2º Pescado con (\*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta Pescado con Patatas y Lácteos Fruta Verdura v Legumbres y Fruta Arroz y Fruta y Lácteos Patatas y Fruta Lácteos VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 25 26 27 28 29 30 24 1º Verdura 2º Arroz integral con salsa de tomate Lentejas (eco) estofadas con Rehogado de col y patata Alubias pintas estofadas 1º Verdura 2º Huevos con Sopa minestrone con pasta Caballa al horno y aliño de limón Filete de merluza al horno con verduras (verduras frescas) Carne con Pasta Patatas y Lomo asado al ajillo con dados de refrito de ajo y balsámico con Pollo asado con tomillo con con ensalada de lechuga y Tortilla de patatas, con ensalada y Lácteos Lácteos zanahorias y calabacín patatas dado de lechuga, pepino y zanahoria ensalada de lechuga y tomate remolacha Fruta y pan 1º Arroz 2º 1º Pasta 2º Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan integral Yogur y pan integral (\*) 1º Verdura 2º Pescado con Huevos con Pescado con (\*) 1º Verdura 2º Huevos con (\*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y (\*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y (\*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas Legumbres y Fruta Verdura y Fruta Verdura y Verdura y Fruta y Lácteos Fruta Lácteos Lácteos VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0 VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

N	$\Box$		rn	
٠,١	IU.	Ca		C

				diditidik
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
FESTIVO	Paella de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Tortilla francesa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Abadejo a la plancha Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	19 Arroz tres delicias (sin jamón york) Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa de fideos Abadejo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	lechuga y tomate Yogur y pan integral	remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Sin Cerdo

	5117 00140			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con	Alubias pintas estofadas con	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	19 Arroz tres delicias (sin jamón york) Pechuga de pollo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral  VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Sopa minestrone con pasta Estofado de pavo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
VE.3.072[733 GT.0 G3.0 HC.0 AZ.0 FROT.0 3AL.0	* E.3.2 TT   1 0 0 1.0 03.0 HC.0 AZ.0 FRO 1.0 3AL.0	* E.J.J1J1 J7 G1.0 GJ.0 HC.0 AZ.0 FROT.0 JAL.0	7 E. J. 2 JUJI OT OT O O J. O TIC. O A E. O FROT O JAL. O	*E.3.311/132 G1.0 G3.0 HC.0 A2.0 FROT.0 3AL.0

Sin Pescado

	Sill I escudo			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Lomo a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Sin Frutos Secos

31	III Flutos Secos			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Edites	Marces	Mercoles	Jucves	Vicines
3	4	5 Garbanzos estofados con	6 Alubias pintas estofadas con	7
FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan	Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17	18	19	20	21
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

			100	
_ 📞	ın	( _	liitan	١
		U	ıutcı	ı

	Sin Gidten			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con verduras	Alubias pintas estofadas con arroz integral	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz	Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha	(eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluton)
	Fruta y pan (sin gluten)	Fruta y pan (sin gluten)	Yogur y pan (sin gluten)	Fruta y pan (sin gluten)
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (sin gluten) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (sin gluten)	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten)	Patatas estofadas Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten)	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)  VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Verduras salteadas - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	Sopa minestrone (sin gluten) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)  VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)  VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten)  VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
VE.3.072[133 GT.0 G3.0 HC.0 AZ.0 FROT.0 3AL:0	VE.3.277/1/0 G1.0 G3.0 HC.0 AZ.0 FRO1.0 3AL:0	▼E.J.J1J1 J7 G1.0 GJ.0 HC.0 AZ.0 FRO1.0 JAL:0	VE.3.230[101 G1.0 G3.0 HC.0 AZ.0 FROT.0 3AL:0	VE.3.311/192 GT.0 G3.0 HC.0 M2.0 FNOT.0 3AL.0

Sin Lactosa

	SIII Lactosa			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
	Paella de verduras	Garbanzos estofados con verduras	Alubias pintas estofadas con	Salteado de acelgas frescas
FESTIVO	Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan integral	Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	•	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur de soja y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (sin lactosa) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Sin Huevo

	Sirriaevo			aramark
MES: Noviembre 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3	4	5	6	7
FESTIVO	Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan
	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (sin huevo) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	- Alubias estofadas con calabaza Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	VE:3.290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral	Sopa minestrone (sin huevo) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan
tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado	Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	Sopa minestrone (sin huevo) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín	(verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate	Caballa al horno y aliño de lir con ensalada de lechuga y remolacha