

MES: Noviembre 2026

ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 NO PLV SESAMO MOSTAZA Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur de soja y pan integral VE:3.128/748 GT:25 GS:4 HC:96 AZ:5 PROT:29 SAL:2	4 FRUTA Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur de soja y pan VE:2.795/669 GT:24 GS:4 HC:75 AZ:8 PROT:32 SAL:1	5 Sopa casera de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan integral VE:2.824/676 GT:24 GS:7 HC:73 AZ:8 PROT:39 SAL:1	6 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur de soja y pan VE:3.046/729 GT:19 GS:3 HC:95 AZ:5 PROT:38 SAL:3
9 FESTIVO	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur de soja y pan integral VE:2.874/688 GT:24 GS:4 HC:75 AZ:9 PROT:41 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Yogur de soja y pan VE:3.064/733 GT:26 GS:5 HC:97 AZ:4 PROT:34 SAL:2	12 Sopa de ave Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur de soja y pan integral VE:2.758/660 GT:9 GS:0 HC:103 AZ:16 PROT:39 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Yogur de soja y pan VE:3.133/750 GT:33 GS:5 HC:70 AZ:8 PROT:35 SAL:1
16 Sopa casera Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur de soja y pan VE:2.261/541 GT:14 GS:3 HC:54 AZ:7 PROT:45 SAL:1	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca con aceitunas Yogur de soja y pan integral VE:2.197/526 GT:20 GS:4 HC:50 AZ:6 PROT:32 SAL:2	18 Paella mixta Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan VE:3.051/730 GT:29 GS:5 HC:85 AZ:4 PROT:31 SAL:1	19 JJGG REINO UNIDO Baked beans Fish and chips Yogur de soja y pan VE:3.598/861 GT:31 GS:3 HC:103 AZ:8 PROT:44 SAL:2	20 Crema de zanahoria Ragout de pavo con salteado de verduras Yogur de soja y pan integral VE:2.473/592 GT:21 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:33 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con pavo con ensalada fresca con aceitunas Yogur de soja y pan VE:2.809/672 GT:17 GS:2 HC:94 AZ:4 PROT:30 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan integral VE:2.828/677 GT:33 GS:4 HC:53 AZ:3 PROT:40 SAL:2	25 Sopa casera de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan VE:2.956/707 GT:24 GS:7 HC:80 AZ:9 PROT:40 SAL:1	26 Crema casera de calabaza dulce Pollo asado con salteado de verduras Yogur de soja y pan integral VE:2.375/568 GT:22 GS:4 HC:45 AZ:9 PROT:43 SAL:1	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur de soja y pan VE:2.692/644 GT:19 GS:2 HC:70 AZ:7 PROT:44 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur de soja y pan VE:2.855/683 GT:21 GS:4 HC:87 AZ:6 PROT:29 SAL:1				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.