MENÚ - SIN FRUTOS SECOS NOVIEMBRE 2026

Global colectividades

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 (G) GUISO DE MERLUZA (patata, cebolla, pimiento, laurel, tomate) (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 431,81 Prot: 18,57g Hidrat: 52,30g Grasas: 23,16g Sat: 6,85g Azúc: 8,17g Sal: 0,79g	**3** (G) SOPA DE LLUVIA CON POLLO (puerro, apio, zanahoria) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 413,70 Prot: 12,47g Hidrat: 60,98g Grasas: 12,57g Sat: 2,14g Azúc: 8,27g Sal: 2,24g	**4** (G) MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN (G) QUESO FRESCO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 437,80 Prot: 17,87g Hidrat: 61,03g Grasas: 14,38g Sat: 4,86g Azúc: 11,81g Sal: 1,07g	**5** (G) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, aceite) (G) POLLO AL HORNO EN SALSA (aceite, ajo, laurel, hierbas provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 437,82 Prot: 14,86g Hidrat: 72,92g Grasas: 9,54g Sat: 1,27g Azúc: 15,78g Sal: 0,94g	**6** (G) LENTEJAS HORTELANAS (patata, j,verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (G) MERLUZA EN SALSA (tomate, pimiento, cebolla, laurel, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 568,27 Prot: 29,26g Hidrat: 72,02g Grasas: 18,26g Sat: 3,26g Azúc: 24,06g Sal: 1,33g
9 (G) GUISO ALMERIENSE (G) PELOTITAS DE CARNE (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 406,13 Prot: 11,81g Hidrat: 60,06g Grasas: 17,06g Sat: 3,59g Azúc: 11,94g Sal: 1,12g	**10** (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) FRITADA DE MAGRA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 481,10 Prot: 25,98g Hidrat: 62,85g Grasas: 12,84g Sat: 3,18g Azúc: 11,35g Sal: 1,12g	**11** (G) CAZUELA DE FIDEOS CON ABADEJO (patata, tomate, pimiento, cebolla) (G) MERLUZA HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 403,07 Prot: 23,75g Hidrat: 47,92g Grasas: 12,59g Sat: 1,80g Azúc: 8,20g Sal: 1,06g	**12** (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) POLLO HORNO (ajo, aceite, h.provenzales) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 474,80 Prot: 14,78g Hidrat: 75,78g Grasas: 12,47g Sat: 1,69g Azúc: 16,08g Sal: 1,24g	**13** (G) POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, zanahoria, pimiento) (G) ABADEJO EN SALSA (tomate, pimiento, cebolla, aceite) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 537,55 Prot: 25,24g Hidrat: 70,39g Grasas: 18,83g Sat: 3,11g Azúc: 23,95g Sal: 1,31g
16 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) POLLO EN SALSA ESPAÑOLA (tomate, aceite, cebolla, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 451,06 Prot: 13,98g Hidrat: 66,44g Grasas: 14,66g Sat: 1,96g Azúc: 13,92g Sal: 1,43g	**17** (G) LENTEJAS HORTELANAS (patata, j,verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (G) MERLUZA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 487,50 Prot: 23,65g Hidrat: 67,75g Grasas: 12,89g Sat: 1,74g Azúc: 11,33g Sal: 1,27g	**18** (G) COCIDO CON VERDURAS (patata, j.verdes, apio, puerro) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 384,57 Prot: 11,01g Hidrat: 58,65g Grasas: 11,44g Sat: 1,78g Azúc: 10,36g Sal: 2,20g	**19** (G) SOPA DE PICADILLO (huevo, pollo, pasta) (G) POLLO HORNO (ajo, aceite, h.provenzales) (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 554,63 Prot: 21,49g Hidrat: 82,38g Grasas: 15,42g Sat: 2,61g Azúc: 12,78g Sal: 2,44g	**20** (G) CODITOS CON JAMÓN EN SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA (G) ABADEJO AL HORNO (aceite, ajo, perejil) (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 540,18 Prot: 26,12g Hidrat: 79,79g Grasas: 13,27g Sat: 2,54g Azúc: 26,99g Sal: 7,01g
23 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) MERLUZA SALSA MARINERA (cebolla, tomate, guisantes, aceite, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 464,04 Prot: 28,57g Hidrat: 59,63g Grasas: 11,35g Sat: 1,58g Azúc: 9,57g Sal: 1,00g	**24** (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, tomate) (G) LOMO ASADO (aceite, pimienta) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 703,33 Prot: 32,49g Hidrat: 66,34g Grasas: 55,11g Sat: 18,45g Azúc: 8,55g Sal: 0,92g	**25** (G) GURULLOS DE ALMERÍA (pollo, pimiento, patata, guisantes, ajos) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 523,25 Prot: 22,38g Hidrat: 79,79g Grasas: 12,98g Sat: 2,60g Azúc: 9,93g Sal: 2,05g	**26** (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón, guisante, tomate, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 526,05 Prot: 19,45g Hidrat: 84,81g Grasas: 12,04g Sat: 1,71g Azúc: 22,03g Sal: 1,77g	**27** (G) GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento, guisante, ajo) (G) QUESO FRESCO (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 415,40 Prot: 17,56g Hidrat: 58,58g Grasas: 11,79g Sat: 5,73g Azúc: 20,76g Sal: 1,13g
30 (G) SOPA DE PASTA MARAVILLA CON VERDURA (puerro, zanahoria, cebolla, ajo) (G) ABADEJO EN SALSA VERDE (perejil, aceite, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 354,44 Prot: 15,65g Hidrat: 51,24g Grasas: 9,61g Sat: 1,33g Azúc: 9,97g Sal: 1,36g	**3**	**4**	**5**	**6**

GLUTEN | HUEVO | PESCADO | MOLUSCO | SOJA | ALTRAMUCES | LECHE | SÉSAMO | FRUTOS DE CÁSCARA | APIO | MOSTAZA | SULFITOS | CACAHUETE | CRUSTÁCEOS

La empresa se reserva el derecho a modificar el menú programado, según las necesidades operativas o imprevistos, garantizando el equilibrio nutricional del mismo.