25 NOVIEMBRE MENÚ HIPERCOLESTEROLEMIA

03 - 28 DE NOVIEMBRE, 2025

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS

GLUTEN, CRUSTÁCEOS, HUEVOS, PESCADO, CACAHUETE, SOJA, LÁCTEOS, F.CÁSCARA, APIO, MOSTAZA, SÉSAMO, SULFITOS, ALTRAMUZ, MOLUSCOS

A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
03 No lectivo	04 Lentejas estofadas con verduras variadas Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco En:381kcal/1601Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:26g; Az:15g; Fib:4g; Pr:38g; Sal:2g; A: T:	05 Brócoli salteado / ajoarriero Magro de cerdo con tomate Patata hervida Fruta fresca Pan blanco En:491kcal/2049Kj; Gr:29g; GrSat:4g; HC:21g; Az:12g; Fib:3g; Pr:35g; Sal:3g; A: T:	06 Pasta salteadas con verduras al estilo wok Bacalao al horno Ensalada de lechuga aceitunas y maiz Fruta fresca Pan blanco En:553kcal/2339Kj; Gr:7g; HC:91g; Az:15g; Fib:5g; Pr:29g; Sal:2g; A: T:	07 Sopa de cocido halal Segundo de cocido completo halal Fruta fresca Pan integral En:552kcal/2315Kj; Gr:24g; HC:45g; Az:12g; Fib:2g; Pr:38g; A: T:
10 Arroz hervido /salteado con ajos Dorado en salsa con pisto Fruta fresca Pan blanco En:454kcal/1910Kj; Gr:14g; GrSat:5g; HC:56g; Az:53g; Fib:4g; Pr:24g; A: T:	11 Crema de puerros, repollo y zanahorias Filetes rusos caseros de ternera Arroz integral hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan blanco En:527kcal/2214Kj; Gr:19g; GrSat:3g; HC:60g; Az:14g; Fib:4g; Pr:27g; Sal:4g; A: T:	12 Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca Pan blanco En:557kcal/2331Kj; Gr:19g; GrSat:2g; HC:51g; Az:17g; Fib:25g; Pr:33g; Sal:1g; A: T:	13 Judías verdes salteadas Pollo en salsa Patata hervida Fruta fresca Pan blanco En:514kcal/2148Kj; Gr:28g; HC:30g; Az:13g; Fib:3g; Pr:34g; Sal:2g; A: T:	14 Patatas estofadas con verduras Merluza al horno / a la plancha Menestra de verduras / Salteado de verduras Fruta fresca Pan integral En:552kcal/2321Kj; Gr:14g; GrSat:1g; HC:61g; Az:27g; Fib:15g; Pr:38g; Sal:1g; A: T:
17 Lentejas estofadas con verduras variadas Lacón a la gallega Fruta fresca Pan blanco En:431kcal/1813Kj; Gr:13g; GrSat:3g; HC:35g; Az:18g; Fib:5g; Pr:41g; Sal:4g; A: T:	18 Pasta con bechamel de coliflor Salmón al horno con zanahoria Fruta fresca Pan blanco En:537kcal/2262Kj; Gr:13g; GrSat:1g; HC:64g; Az:18g; Fib:8g; Pr:37g; Sal:1g; A: T:	19 Crema de calabaza Pollo asado al horno Arroz Pilaf Fruta fresca Pan blanco En:623kcal/2619Kj; Gr:21g; HC:57g; Az:29g; Fib:5g; Pr:49g; A: T:	20 Sopa de cocido halal Segundo de cocido completo halal Fruta fresca Pan blanco En:552kcal/2315Kj; Gr:24g; HC:45g; Az:12g; Fib:2g; Pr:38g; A: T:	21 Arroz campero Huevos cocidos con tomate y atún Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Fruta fresca Pan integral En:651kcal/2757Kj; Gr:7g; GrSat:1g; HC:113g; Az:92g; Fib:2g; Pr:33g; Sal:1g; A: T:
24 Pasta salteada al orégano con aceite de oliva Fogonero en salsa con zanahorias Fruta fresca Pan blanco En:634kcal/2678Kj; Gr:10g; GrSat:1g; HC:99g; Az:15g; Fib:8g; Pr:33g; Sal:7g; A: T:	25 Alubias blancas estofadas con verduras variadas Huevos revueltos con champiñón Ensalada de lechuga y tiras de york Fruta fresca Pan blanco En:343kcal/1437Kj; Gr:15g; GrSat:2g; HC:23g; Az:15g; Fib:4g; Pr:27g; Sal:1g; A: T:	26 Coliflor salteada / ajoarriero Filete de pollo empanado casero Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan blanco En:594kcal/2495Kj; Gr:20g; GrSat:1g; HC:69g; Az:55g; Fib:9g; Pr:30g; Sal:2g; A: T:	27 Paella mixta Ragout de ternera a la hortelana / con verduras Fruta fresca Pan blanco En:644kcal/2720Kj; Gr:12g; GrSat:2g; HC:96g; Az:91g; Fib:4g; Pr:36g; Sal:2g; A: T:	28 CELEBRAMOS LA JORNADA GASTRONÓMICA DE SUECIA Crema de guisantes (ärtsoppa) Albóndigas suecas Puré de patatas Fruta fresca Pan integral En:637kcal/2684Kj; Gr:17g; GrSat:3g; HC:75g; Az:19g; Fib:4g; Pr:44g; Sal:1g; A: T: