Virgen de Navalazarza

Noviembre 2026

Sin frutos SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	**3** 521 63 18 22 Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	**4** 619 58 27 36 Alubias pintas guisadas a la jardinera Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	**5** 635 73 24 31 Arroz tres delicias casero Filete de pollo asado con miel, romero y limón Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Fruta de temporada	**6** 569 57 25 27 Coliflor de cultivo ecológico con bechamel al gratén Garbanzos salteados con carne Fruta de temporada
9 590 71 23 22 Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	**10** 544 68 19 26 Curry de arroz con verduras Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural	**11** 409 38 17 26 Crema de zanahoria de cultivo ecológico Ragout de pavo guisado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	**12** 600 53 31 27 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja Salteado de verduritas dado Fruta de temporada	**13** 552 67 21 24 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Chili con carne Arroz pilaf Fruta de temporada
16 356 26 18 23 Guiso de patatas con taquitos de pollo Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural	**17** 551 69 22 20 Paella de verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	**18** 481 70 11 23 Sopa de cocido con pasta integral Cocido tradicional completo Fruta de temporada	**19** 569 53 29 24 Crema de guisantes ecológicos con toque de menta fresca Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	**20** 480 45 22 27 Alubias blancas guisadas con calabaza Tortilla francesa de atún casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada

En este centro utilizamos para cocinar aceite de girasol de alto oleico y para aderezar nuestras ensaladas aceite de oliva virgen extra Las frutas de temporada de nuestro menu este mes son: platano, pera, naranja, manzana y mandarina Dos dias a la semana tendremos pan integral

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsa en cada plato para ver el detalle)

https://someal.app/virgendenavalazarza

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 — Kcal 481 · HC 71 · Lip 13 · Prot 20 Crema vichy Lentejas guisadas a la jardinera Fruta de temporada	24 — Kcal 451 · HC 65 · Lip 11 · Prot 22 Arroz blanco con salsa de tomate casera Filete de abadejo al horno con picada de perejil Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada	25 — Kcal 414 · HC 36 · Lip 19 · Prot 25 Judías verdes de cultivo ecológico al vapor Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas Fruta de temporada	26 — Kcal 473 · HC 63 · Lip 15 · Prot 19 Macarrones integrales con salsa italiana Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	27 — Kcal 674 · HC 84 · Lip 23 · Prot 32 Arroz blanco con tomate frito Pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
30 — Kcal 513 · HC 67 · Lip 16 · Prot 24 Curry de arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada	Kcal · HC · Lip · Prot	Kcal · HC · Lip · Prot	Kcal · HC · Lip · Prot	Kcal · HC · Lip · Prot

¡Las legumbres son mucho más que guisos!



Descubre nuevas formas de disfrutarlas y conviértelas en las protagonistas de una receta dulce o salada con el reto de este mes

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

Equilibra tu cena

