Virgen de Navalazarza

Noviembre 2026

VEGETARIANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 Kcal 532 HC 64 Lip 19 Prot 22 Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Tortilla francesa de calabacín casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	4 Kcal 579 HC 97 Lip 12 Prot 20 Alubias pintas guisadas a la jardinera Arroz blanco con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	5 Kcal 698 HC 100 Lip 23 Prot 23 Arroz tres delicias casero Garbanzos salteados Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Fruta de temporada	6 Kcal 554 HC 59 Lip 24 Prot 23 Coliflor con bechamel al gratén Garbanzos salteados Fruta de temporada
9 Kcal 590 HC 71 Lip 23 Prot 22 Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	10 Kcal 531 HC 72 Lip 19 Prot 18 Curry de arroz con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz Yogur	11 Kcal 360 HC 62 Lip 9 Prot 7 Crema de zanahoria de cultivo ecológico Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	12 Kcal 556 HC 50 Lip 30 Prot 19 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Huevos revueltos con queso Salteado de verduritas dado Fruta de temporada	13 Kcal 430 HC 59 Lip 14 Prot 17 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Chili con verduras Arroz pilaf Fruta de temporada
16 Kcal 479 HC 50 Lip 24 Prot 16 Guiso de patatas con verduras Huevos revueltos con daditos de calabacín Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	17 Kcal 605 HC 87 Lip 21 Prot 13 Paella de verduras Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	18 Kcal 506 HC 81 Lip 11 Prot 19 Sopa minestrone Garbanzos guisados a la jardinera Fruta de temporada	19 Kcal 610 HC 53 Lip 33 Prot 26 Crema de guisantes ecológicos con toque de menta fresca Huevos cocidos con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	20 Kcal 440 HC 45 Lip 19 Prot 23 Alubias blancas guisadas con calabaza Tortilla francesa 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 656 · HC 98 · Lip 21 · Prot 19 Arroz blanco con salsa de tomate casera Garbanzos salteados Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada	25 — Kcal 347 · HC 39 · Lip 14 · Prot 16 Judías verdes de cultivo ecológico al vapor Huevos en salsa aurora de bechamel y tomate 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 592 · HC 88 · Lip 21 · Prot 13 Rollitos primavera vegetales Wok de arroz salteado con verduras de la huerta Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
30 — Kcal 678 · HC 101 · Lip 22 · Prot 19 Curry de arroz con verduras Garbanzos salteados 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

