PESCETARIANO

NOVIEMBRE - 2026

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
MARTES 3	Sopa de verduras con fideos especiales . Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
MIÉRCOLES 4	Arroz con tomate . Tortilla de patata	*77,2*	*26,2*	*31,3*	*695,3*
JUEVES 5	Judías pintas ecológicas con verduras. Salmón al horno con verduras	*26,9*	*57,6*	*42,6*	*717,8*
VIERNES 6	Espirales integrales con tomate. Rape en salsa verde	*60,9*	*40,2*	*16,3*	*546,5*
LUNES 9	Arroz con tomate . Vegan burger	*83,5*	*12,2*	*24,3*	*601,1*
MARTES 10	Crema de calabacín ecológica . Tofu al horno con batata y cebollita	*35,4*	*12,4*	*16,6*	*350,8*
MIÉRCOLES 11	Lentejas ecológicas con verduras . Tortilla de patata	*51,3*	*35,8*	*45,1*	*754,9*
JUEVES 12	Macarrones integrales con tomate. Merluza al horno	*59,8*	*62,3*	*25,1*	*714,3*
VIERNES 13	Patatas al horno con verduras. Guisantes con ajo	*55,6*	*35,4*	*21,1*	*508,0*
LUNES 16	Puré de verduras ecológico. Tofu al horno con tomate	*19,2*	*13,6*	*15,1*	*280,0*
MARTES 17	Judías blancas ecológicas con verduras . Tortilla de patata	*41,2*	*40,7*	*49,6*	*773,6*
MIÉRCOLES 18	Espaguetis integrales con tomate. Salmón al horno con verduras	*58,4*	*53,0*	*27,5*	*693,1*
JUEVES 19	Sopa de verduras con fideos especiales . Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
VIERNES 20	Arroz con tomate . Fogonero al horno	*65,3*	*54,3*	*23,9*	*693,1*
LUNES 23	Judías verdes rehogadas con ajitos . Merluza en salsa verde	*27,0*	*47,5*	*31,3*	*579,3*
MARTES 24	Espirales integrales con tomate y queso. Sticks vegetales	*84,0*	*20,8*	*30,2*	*690,6*
MIÉRCOLES 25	Arroz con tomate . Tortilla de patata	*77,2*	*26,2*	*31,3*	*695,3*
JUEVES 26	Patatas con verduras . Abadejo al horno	*31,9*	*52,1*	*31,8*	*629,8*
VIERNES 27	Lentejas ecológicas con verduras . Bacalao al pil-pil	*34,6*	*55,1*	*30,8*	*636,6*
LUNES 30	Crema de zanahorias ecológicas . Tortilla francesa	*36,5*	*13,4*	*19,6*	*376,0*