

MENÚ **SIN FRUTOS SECOS**

1. GLUTEN
2. LÁCTEO
3. HUEVO
4. PESCADO
5. MOLUSCOS
6. CRUSTÁCEOS
7. CACAHUETES
8. FRUTOS DE CÁSCARA
9. SOJA
10. SÉSAMO
11. MOSTAZA
12. APIO
13. ALTRAMUCES
14. SULFITO

MATER SALVATORIS

NOVIEMBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FESTIVO 2	Macarrones integrales con tomate al horno (1) Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 730,44 KCAL, 75,75g HC, 38,15g Prot, 28,13g Líp 3	Brocoli con quinoa ecologica rehogada con jamon Tortilla de calabacin con ensalada variada (3,14) Yogur (2) 569,25 KCAL, 49g HC, 29,51g Prot, 27,21g Líp 4	Sopa de ave con picadillo de pollo y jamón Albondigas en salsa española con patatas fritas (2,14) Fruta del tiempo 709,49 KCAL, 69,7g HC, 31,31g Prot, 32,55g Líp 5	Lentejas ecológicas estofadas con verduras (1,14) Merluza al horno con salsa de piquillos (4,5,6) Fruta del tiempo 506,72 KCAL, 70,31g HC, 31,07g Prot, 8,78g Líp 6
FESTIVO 9	Alubias blancas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 709,27 KCAL, 75,16g HC, 38,4g Prot, 24,01g Líp 10	Judías verdes rehogadas con jamón Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada variada (14) Yogur (2) 639,4 KCAL, 65,18g HC, 35,99g Prot, 24,13g Líp 11	Sopa de cocido con fideos ecológicos e integrales (1) Cocido completo con sus carnes y verduras (2,14) Fruta del tiempo 606,15 KCAL, 92,7g HC, 28,33g Prot, 10,68g Líp 12	Arroz al horno con tomate casero Bacalao al horno con zanahorias salteadas (4,5,6) Fruta del tiempo 610,07KCAL, 79,5g HC, 25,15g Prot, 19,84g Líp 13
Crema de puerro y calabaza (14) Pollo al ajillo con verduras Fruta del tiempo 537,74 KCAL, 60,47g HC, 27,46g Prot, 19,04g Líp 16	Espaguetis integrales salteados con verduras y tomate (1) Tortilla de calabacín con ensalada variada (3,14) Fruta del tiempo 712,22KCAL, 79,34g HC, 28,38g Prot, 28,41g Líp 17	Menestra de verduras rehogadas con jamon Salmon a la naranja con verduritas y patata hervida (4,5,6,14) Yogur (2) 725,03KCAL, 81,5g HC, 33,91g Prot, 28,38g Líp 18	Sopa de ave y picadillo de pollo y jamón Magro estofado con verduritas Fruta del tiempo 603,36 KCAL, 74,53g HC, 36,14g Prot, 15,96g Líp 19	Patatas a la marinera con mejillones y calamares (4,5,6,14) Palometa al horno con pisto manchego (4,5,6) Fruta del tiempo 675,26 KCAL, 92,28g HC, 36,18g Prot, 15,73g Líp 20
Espirales integrales con tomate casero al horno (1) Filete de pavo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 601,79 KCAL, 81,62g HC, 31,37g Prot, 14,92g Líp 23	Alubias pintas estofadas con verduritas y arroz Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 682,66 KCAL, 68,88g HC, 38,12g Prot, 24,61g Líp 24	Arroz a la milanesa con magro Tortilla francesa con ensalada de tomate aliñado (3,14) Yogur (2) 685,24 KCAL, 94,44g HC, 30,7g Prot, 21,97g Líp 25	Sopa tradicional del cocido con picadillo Pollo asado en su jugo con patatas fritas (14) Fruta del tiempo 718,41 KCAL, 76,45g HC, 38,58g Prot, 27,04g Líp 26	Garbanzos estofados con verduritas y bacalao (4,5,6,14) Merluza al horno zanahoria y puerro (4,5,6) Fruta del tiempo 570,27 KCAL , 77,84g HC, 28,53g Prot, 13,36g Líp 27
Coditos al pomodoro con albahaca (1) Hamburguesa a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 639,05 KCAL, 84,9g HC, 26,68g Prot, 21,95g líp 31				