

# MENÚ
# SIN LACTOSA

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<br>2 | Macarrones integrales con tomate al horno (1)<br>Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada (14)<br>Fruta del tiempo<br>730,44 KCAL, 75,75g HC, 38,15g Prot, 28,13g Líp<br>3 | Brocoli con quinoa ecologica rehogada con jamon<br>Tortilla de calabacin con ensalada variada (3,14)<br>Yogur de soja (9)<br>569,25 KCAL, 49g HC, 29,51g Prot, 27,21g Líp<br>4 | Sopa de ave con picadillo de pollo y jamón<br>Albondigas en salsa española con patatas fritas (14)<br>Fruta del tiempo<br>709,49 KCAL, 69,7g HC, 31,31g Prot, 32,55g Líp<br>5 | Lentejas ecológicas estofadas con verduras (1,14)<br>Merluza al horno con salsa de piquillos (3,4,5)<br>Fruta del tiempo<br>506,72 KCAL, 70,31g HC, 31,07g Prot, 8,78g Líp<br>6 |
| FESTIVO<br>9 | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Filete de pollo a la plancha con ensalada variada (14)<br>Fruta del tiempo<br>709,27 KCAL, 75,16g HC, 38,4g Prot, 24,01g Líp<br>10 | Judías verdes rehogadas con jamón<br>Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada variada (14)<br>Yogur de soja (9)<br>639,4 KCAL, 65,18g HC, 35,99g Prot, 24,13g Líp<br>11 | Sopa de cocido con fideos ecológicos e integrales<br>Cocido completo con sus carnes y verduras<br>Fruta del tiempo<br>606,15 KCAL, 92,7g HC, 28,33g Prot, 10,68g Líp<br>12 | Arroz al horno con tomate casero<br>Bacalao al horno con zanahorias salteadas (4,5,6)<br>Fruta del tiempo<br>610,07KCAL, 79,5g HC, 25,15g Prot, 19,84g Líp<br>13 |
| Crema de puerro y calabaza (14)<br>Pollo al ajillo con verduras<br>Fruta del tiempo<br>537,74 KCAL, 60,47g HC, 27,46g Prot, 19,04g Líp<br>16 | Espaguetis integrales salteados con verduras y tomate (1)<br>Tortilla de calabacín con ensalada variada (3,14)<br>Fruta del tiempo<br>712,22KCAL, 79,34g HC, 28,38g Prot, 28,41g Líp<br>17 | Menestra de verduras rehogadas con jamon<br>Salmon a la naranja con verduritas y patata hervida (4,5,6,14)<br>Yogur de soja (9)<br>725,03KCAL, 81,5g HC, 33,91g Prot, 28,38g Líp<br>18 | Sopa de ave y picadillo de pollo y jamón<br>Magro estofado con verduritas<br>Fruta del tiempo<br>603,36 KCAL, 74,53g HC, 36,14g Prot, 15,96g Líp<br>19 | Patatas a la marinera con mejillones y calamares (4,5,6,14)<br>Palometa al horno con pisto manchego (4,5,6)<br>Fruta del tiempo<br>675,26 KCAL, 92,28g HC, 36,18g Prot, 15,73g Líp<br>20 |
| Espirales integrales con tomate casero al horno (1)<br>Filete de pavo a la plancha con ensalada variada (14)<br>Fruta del tiempo<br>601,79 KCAL, 81,62g HC, 31,37g Prot, 14,92g Líp<br>23 | Alubias pintas estofadas con verduritas y arroz<br>Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada variada (14)<br>Fruta del tiempo<br>682,66 KCAL, 68,88g HC, 38,12g Prot, 24,61g Líp<br>24 | Arroz a la milanesa con magro<br>Tortilla francesa con ensalada de tomate aliñado (3,14)<br>Yogur de soja (9)<br>629,89KCAL,86,69g HC, 27,61g Prot, 20,12g Líp<br>25 | Sopa tradicional del cocido con picadillo<br>Pollo asado en su jugo con patatas fritas (14)<br>Fruta del tiempo<br>718,41 KCAL, 76,45g HC, 38,58g Prot, 27,04g Líp<br>26 | Garbanzos estofados con verduritas y bacalao (4,5,6,14)<br>Merluza al horno zanahoria y puerro (4,5,6)<br>Fruta del tiempo<br>570,27 KCAL , 77,84g HC, 28,53g Prot, 13,36g Líp<br>27 |
| Coditos al pomodoro con albahaca (1)<br>Hamburguesa a la plancha con ensalada variada (14)<br>Fruta del tiempo<br>639,05 KCAL, 84,9g HC, 26,68g Prot, 21,95g líp<br>31 | | | | |