Basal

Noviembre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
2 Festivo	**3** 629 Kcal 21 Gr 22 Prot 89 HC 12,6 AGS Lentejas a la castellana con pimientos 1T Tortilla de patata con ensalada. 3 Fruta temporada Pan 1	**4** 635 Kcal 37 Gr 25 Prot 103 HC 0,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Boquerones en tempura con lechuga new 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta temporada Pan Integral 1	**5** 602 Kcal 36 Gr 16 Prot 54 HC 6,7 AGS Judías verdes salteadas. T Hamburguesa mixta de ternera con patatas 1T-8-10T Fruta temporada Pan 1	**6** 692 Kcal 31 Gr 25 Prot 94 HC 3,1 AGS Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
9 Festivo	**10** 642 Kcal 25 Gr 18 Prot 99 HC 1,2 AGS Macarrones integrales con tomate 1-3T-8T-11T Tortilla de calabacín c/lechuga y maiz 3 Fruta temporada Pan 1	**11** 632 Kcal 35 Gr 31 Prot 80 HC 1,8 AGS Judías blancas guisadas con verduras. Jamoncitos de pollo en pepitoria c/tomate fresco Fruta temporada Pan Integral 1	**12** 640 Kcal 29 Gr 27 Prot 91 HC 0,2 AGS Paella de verduras. Abadejo al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	**13** 627 Kcal 35 Gr 23 Prot 70 HC 2,5 AGS Crema de zanahoria eco, patata y puerro 10T Albóndigas de soja c/jardinera 8 Yogur 2 Pan 1
16 697 Kcal 34 Gr 33 Prot 92 HC 1,0 AGS **Jornada Italiana** Arroz a la napolitana (tomate) Merluza al pesto con lechuga y maíz 4-5T-6T new Fruta de temporada Pan Integral 1	**17** 684 Kcal 28 Gr 22 Prot 106 HC 0,7 AGS Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Fruta temporada Pan 1	**18** 651 Kcal 40 Gr 29 Prot 69 HC 5,7 AGS Guisantes salteados Caldereta de magro de cerdo con patatitas Fruta temporada Pan Integral 1	**19** 656 Kcal 25 Gr 39 Prot 139 HC 0,4 AGS Fideuá campesina (pimiento rojo,verde y zanahoria). 1-3T-8T-11T Salmón al horno c/ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	**20** 632 Kcal 23 Gr 24 Prot 76 HC 3,7 AGS Lentejas eco. estofadas c/verduras 1T Tortilla española con rodaja de tomate 3 Yogur 2 Pan 1
23 680 Kcal 32 Gr 26 Prot 82 HC 1,0 AGS Arroz salteado con verduritas Merluza en salsa marinera con ensalada 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	**24** 623 Kcal 20 Gr 21 Prot 86 HC 1,4 AGS Alubias blancas estof. con verduras. Tortilla de calabacín con lechuga. 3 Fruta temporada Pan 1	**25** 699 Kcal 35 Gr 45 Prot 74 HC 1,6 AGS Puré de hortalizas. T Filete de pollo en salsa de ajillo con cachelos Fruta temporada Pan Integral 1	**26** 629 Kcal 37 Gr 33 Prot 99 HC 0,1 AGS Macarrones integrales con tomate y orégano 1-3T-8T Abadejo en salsa de puerros con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	**27** 655 Kcal 34 Gr 21 Prot 57 HC 2,4 AGS Menestra de verduras rehogada. T Hamburguesa de soja c/patatas 8T Yogur 2 Pan 1
30 622 Kcal 40 Gr 37 Prot 80 HC 1,0 AGS Lentejas estofadas con hortalizas. 1T Fil merluza con patatas encebolladas 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1				

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 0-

Proximidad Integral Ecológico new Producto nuevo T Temporada

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años