Sin cerdo

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** 691 **Kcal** 35 **Gr** 31 **Prot** 53 **HC** 5,4 **AGS** Judías verdes salteadas. T Hamburguesa de ternera y pollo c/patatas 1-8-13 Fruta temporada Pan 1	**6** 692 **Kcal** 31 **Gr** 25 **Prot** 94 **HC** 3,1 **AGS** Sopa de fideos sin carne 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 con 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 fideos sin carne 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Fruta temporada Pan 1	**18** 634 **Kcal** 34 **Gr** 23 **Prot** 59 **HC** 2,9 **AGS** Guisantes salteados Tortilla francesa 3 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				

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

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