COMIDA / MENÚ BASAL

Escuelas Infantiles Zaragoza / noviembre 2026

Educater

2 **Festivo**	**3** Arroz con tomate (eco) Tortilla francesa con queso Ensalada Fruta de temporada Pan Pro: 15 Lip: 20 HC: 75 Kcal: 585	**4** Judías verdes con patata (eco) Lentejas con verduras Yogur natural Pan Pro: 19 Lip: 21 HC: 54 Kcal: 470	**5** Fideos con tomate y queso Merluza gratinada Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 22 Lip: 25 HC: 84 Kcal: 631	**6** Crema de calabaza (eco) Cinta de lomo asado Pisto de verduras Yogur natural Pan integral Pro: 21 Lip: 31 HC: 39 Kcal: 514
9 Macarrones con tomate (eco) Tortilla francesa Ensalada Fruta de temporada Pan Pro: 17 Lip: 20 HC: 68 Kcal: 568	**10** Lentejas estofadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 23 Lip: 16 HC: 66 Kcal: 487	**11** Crema de patata (eco) Albóndigas de merluza con tomate Ensalada Yogur natural Pan Pro: 19 Lip: 26 HC: 50 Kcal: 500	**12** Arroz con tomate Magro de cerdo estofado Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 19 Lip: 15 HC: 83 Kcal: 524	**13** Calabaza (eco) salteada con patata Alubias blancas estofadas con verduras Yogur natural Pan integral Pro: 16 Lip: 18 HC: 48 Kcal: 412
16 Lentejas con verduras Huevo revuelto con queso Pisto de verduras Pieza de fruta eco Pan Pro: 22 Lip: 32 HC: 73 Kcal: 655	**17** Cuscús con verduras Garbanzos con verduras y pollo Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 19 Lip: 9 HC: 96 Kcal: 521	**18** Crema de calabaza (eco) Estofado de ternera Pisto de verduras Yogur natural Pan Pro: 22 Lip: 30 HC: 52 Kcal: 552	**19** Macarrones de verduras Merluza en salsa verde Calabacín a la plancha Pieza de fruta eco Pan Pro: 11 Lip: 18 HC: 80 Kcal: 512	**20** Brócoli (eco) rehogado con patata Tacos de pavo con verduritas Ensalada Yogur natural Pan integral Pro: 22 Lip: 24 HC: 34 Kcal: 434
23 Arroz con tomate (eco) Tortilla francesa con jamón york Ensalada Fruta de temporada Pan Pro: 17 Lip: 17 HC: 71 Kcal: 551	**24** Guisantes salteados Lomo en salsa Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 17 Lip: 14 HC: 53 Kcal: 393	**25** Crema de brócoli (eco) Contramuslo al chilindrón Ensalada Yogur natural Pan Pro: 22 Lip: 20 HC: 41 Kcal: 420	**26** Sopa de ave con fideos Abadejo rebozado Calabacín a la plancha Pieza de fruta eco Pan Pro: 21 Lip: 18 HC: 74 Kcal: 662	**27** Judías verdes con patata (eco) Garbanzos con verduras y huevo Ensalada Yogur natural Pan integral Pro: 21 Lip: 22 HC: 61 Kcal: 507
30 Macarrones con verduras Tortilla francesa Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 21 Lip: 19 HC: 100 Kcal: 642				

ALÉRGENOS: Altramuces, Apio, Cacahuetes, Gluten, Crustáceos, Sulfitos, Frutos secos, Sésamo, Huevo, Lácteos, Moluscos, Mostaza, Pescado, Soja