COMIDA / VEGETARIANO

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 Tortilla francesa Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 18 Lip: 18 HC: 79 Kcal: 531	**6** Crema de calabaza (eco) Garbanzos con huevo duro Pisto de verduras Yogur natural Pan integral Pro: 20 Lip: 33 HC: 60 Kcal: 611
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 Seitán a la plancha Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 28 Lip: 28 HC: 71 Kcal: 634	**11** Crema de patata (eco) Lentejas con verduras Ensalada Yogur natural Pan Pro: 20 Lip: 23 HC: 60 Kcal: 519	**12** Arroz con tomate Tortilla francesa con queso Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 16 Lip: 21 HC: 86 Kcal: 589	**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 Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 16 Lip: 7 HC: 95 Kcal: 488	**18** Crema de calabaza (eco) Tortilla francesa Pisto de verduras Yogur natural Pan Pro: 18 Lip: 34 HC: 39 Kcal: 524	**19** Macarrones de verduras Queso fresco Calabacín a la plancha Pieza de fruta eco Pan Pro: 14 Lip: 16 HC: 75 Kcal: 481	**20** Brócoli (eco) rehogado con patata Alubias blancas estofadas con verduras Ensalada Yogur natural Pan integral Pro: 19 Lip: 25 HC: 60 Kcal: 528
23 Arroz con tomate (eco) Tortilla francesa Ensalada Fruta de temporada Pan Pro: 20 Lip: 21 HC: 71 Kcal: 600	**24** Guisantes salteados Queso fresco con champiñones Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 11 Lip: 17 HC: 50 Kcal: 377	**25** Crema de brócoli (eco) Tortilla francesa Ensalada Yogur natural Pan Pro: 24 Lip: 28 HC: 37 Kcal: 485	**26** Ensalada variada Sopa de verduras y fideos con huevo y garbanzos Pieza de fruta eco Pan Pro: 21 Lip: 19 HC: 84 Kcal: 577	**27** Judías verdes con patata (eco) Garbanzos con verduras y huevo Ensalada Yogur natural Pan integral Pro: 22 Lip: 25 HC: 66 Kcal: 557
30 Macarrones con verduras Tortilla francesa Ensalada Pieza de fruta eco Pan Pro: 22 Lip: 22 HC: 105 Kcal: 692				

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