

EI ADELA ABRINES

Noviembre
2025

Basal Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Macarrones con tomate Lacón al horno Patatas Fruta Pan Kcal. 500 h.c. 66,7 lip.17,2 p.19,8	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan Kcal. 547 h.c. 72,3 lip.16,8 p.24,1	5 Crema de zanahoria ecológica Tortilla de patata casera Ensalada verde Fruta Pan Kcal. 387 h.c. 58,9 lip.9,6 p.15,2	6 Brócoli rehogado Abadejo rebozado Ensalada de lechuga Fruta Pan Kcal. 398 h.c. 36,4 lip.18,3 p.22,2	7 Lenteja con arroz integral Salchichas de pollo frescas Ensalada de colores Yogur natural Pan integral Kcal. 642 h.c. 51,6 lip.36,5 p.25,4
	11 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de calabacín Fruta Pan Kcal. 426 h.c. 55,8 lip.11,8 p.22,9	12 Patatas guisadas Milanesa de pollo Ensalada verde Fruta Pan Kcal. 382 h.c. 44,6 lip.13,7 p.20,4	13 Crema de calabaza Palometa con tomate Fruta Pan Kcal. 404 h.c. 44,1 lip.15,4 p.22,9	14 Alubias pintas con arroz Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral Kcal. 439 h.c. 45,7 lip.16,5 p.24,1
17 Puré de verdura ecológico Caballa Ensalada de lechuga Fruta Pan Kcal. 363 h.c. 42,6 lip.12,2 p.21,2	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan Kcal. 547 h.c. 72,3 lip.16,8 p.24,1	19 Arroz con tomate Ragout de pollo a la cazadora Fruta Pan Kcal. 467 h.c. 65,7 lip.13,2 p.22,8	20 Brócoli rehogado Tortilla de jamón cocido Ensalada de colores Fruta Pan Kcal. 417 h.c. 35,4 lip.23,0 p.17,0	21 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada verde Yogur natural Pan integral Kcal. 445 h.c. 47,2 lip.15,1 p.26,3
24 Lentejas con verduras Lomo adobado a la plancha Ensalada verde Fruta Pan Kcal. 459 h.c. 52,3 lip.13,9 p.30,2	25 Macarrones con tomate Merluza rebozada Ensalada del tiempo Fruta ecológica Pan Kcal. 514 h.c. 65,8 lip.18,9 p.20,8	26 Judías verdes rehogadas con patatas Tortilla francesa con pavo Ensalada de colores Fruta Pan Kcal. 405 h.c. 39,6 lip.19,9 p.16,8	27 Paella de verdura Salmón en salsa de verdura Fruta Pan Kcal. 483 h.c. 66,6 lip.15,4 p.20,7	28 Alubias pintas con verduras Pollo guisado Yogur natural Pan integral Kcal. 484 h.c. 48,9 lip.16,1 p.31,9