

CEP LEZO

Basal

Comida



Noviembre

2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Sopa minestrone Tortilla de patatas al horno Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 522 h.c. 74,1 lip.16,3 p.18,5	4 Garbanzos dietas Abadejo a la romana Tomate fresco Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 806 h.c. 80,7 lip.32,7 p.43,5	5 Paella vegetal ECO Filete de ternera a la plancha Pimientos rojos Yogur de sabor Pan integral Kcal. 1007 h.c. 111,7 lip.48,8 p.31,4	6 Lentejas a la castellana Puré de zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 603 h.c. 92,3 lip.13,6 p.23,6	7 Patatas a la Riojana Atún con tomate Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 793 h.c. 82,5 lip.29,9 p.48,0
10 Paella mixta Huevos gratinados Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 888 h.c. 105,0 lip.38,1 p.32,5	11 Alubias blancas Merluza al horno Limón Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 579 h.c. 77,2 lip.11,4 p.34,7	12 Judías verdes con patatas Filete de pollo empanado Tomate fresco Fruta de temporada Pan integral Kcal. 707 h.c. 66,5 lip.31,6 p.37,0	13 Puré de verduras ecológica Croquetas de jamón Ensalada cuatro estaciones Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 696 h.c. 92,0 lip.28,5 p.15,0	14 Garbanzos dietas Guisado de ternera Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 863 h.c. 108,9 lip.21,8 p.54,7
17 Crema de calabaza y queso Filete ruso de ternera en salsa Patatas chips Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 587 h.c. 57,9 lip.26,3 p.30,4	18 Paella vegetal ECO Bacalao ajoarriero Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 756 h.c. 113,0 lip.19,6 p.31,9	19 Sopa de pescado con fideos eco Muslo de pollo asado Verduras ecológicas Natillas de vainilla Pan integral Kcal. 536 h.c. 59,1 lip.21,2 p.29,2	20 Lentejas a la castellana Tortilla de patatas al horno Ensalada cuatro estaciones Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 707 h.c. 96,1 lip.19,7 p.32,1	21 Garbanzos dietas Abadejo a la romana Tomate fresco Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 806 h.c. 80,7 lip.32,7 p.43,5
24 Arroz con tomate Huevos fritos Ensalada cuatro estaciones Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 683 h.c. 110,1 lip.18,7 p.19,2	25 Porrusalda Guisado de ternera Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 643 h.c. 78,0 lip.19,5 p.38,8	26 Alubias rojas Muslo de pollo asado Tomate fresco Yogur natural Pan integral Kcal. 681 h.c. 70,2 lip.22,9 p.41,3	27 Sopa de ave y cocido con fideo ecológico Albóndigas en salsa Verduras ecológicas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 574 h.c. 74,7 lip.18,8 p.23,1	28 Puré de verduras ecológica Merluza fresca a la romana Mahonesa Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 558 h.c. 65,8 lip.20,9 p.25,6