

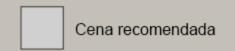
## CGIO. S. VICENTE DE PAUL - LAREDO

noviembre 2025



LUNES				MARTES	MIERO	COLES	S			JUE	VES				VIERNES						
3 Kcal	763	НС	100	4 Kca		НС	113		Cal	781	НС	100	6	Kcal	697	НС	76	7 Kcal	741	НС	69
Lentejas con verduras Salmon en salsa marinera Fruta de temporada				Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada				Alubias blancas con calabaza Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada				Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada				
Crema - Car	ne - Yo	gur	Verdura - I	Verdura - Ave - Yogur					Arroz - Huevo - Fruta					Crema - Pescado - Yogur							
10 Kcal	830 42	HC Prot	80 29	11 Kcal	719 15	HC Prot	91 57	12 K	Ccal .ip	801 30	HC Prot	89 48	13	Kcal Lip	801 19	HC Prot	129 35	14 Kcal Lip	756 39	HC Prot	80 22
Vainas con patatas Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada				Lentejas con verduras Pavo guisado con champiñones Lacteo				Patatas a la riojana Abadejo en salsa verde Fruta de temporada					Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada			
Sopa - Huev	∕o - Láct	eo		Pasta - Pe	Verdura - Ave - Yogur					Crema - Carne - Yogur					Arroz - Pescado - Lácteo						
17 Kcal	633 19	HC Prot	72 43	18 Kcal	693 17	HC Prot	99 39		Cal .ip	849 27	HC Prot	139 18	20	Kcal Lip	872 44	HC Prot	69 52	21 Kcal Lip	865 37	HC Prot	104 34
Menestra de verduras Lomo adobado con salteado campestre Yogur				Alubias ro Merluza a Fruta de t	Paella vegetal Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada					Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada					Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada						
Arroz - Pesc	ado - Fr	uta		Crema - H	Ensalada - Ave - Yogur					Pasta - Pescado - Yogur					Crema - Carne - Lácteo						
24 Kcal Lip	832 32	HC Prot	111 29	25 Kcal	820 23	HC Prot	120 39	<b>26</b> L	(cal .ip	938 49	HC Prot	74 52	27	Kcal Lip	776 25	HC Prot	96 46	28 Kcal Lip	722 35	HC Prot	77 27
Lentejas con verduras San jacobo de ave con ensalada Fruta de temporada				Paella de carne Abadejo a la romana con pimientos rojos Yogur				Crema de calabaza Jamoncitos al horno con patatas fritas Fruta de temporada					Cocido de garbanzos Salmon meniere Fruta de temporada					Sopa de ave con fideos integrales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada			

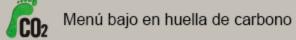
Pasta - Pescado - Yogur



Plato distinto al menú basal

Verdura - Pescado - Yogur











Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

Arroz - Huevo - Lácteo



Verdura - Pescado - Yogur

Crema - Carne - Fruta