







noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
8 Kcal 653 HC 78 Lip 23 Prot 37	9 Kcal 656 HC 98 Lip 14 Prot 38	10 Kcal 801 HC 89 Lip 33 Prot 41	11 Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57	12 Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47
Crema de calabaza con picatostes integrales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca	Macarrones integrales con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Alubias rojas con verduras Tortilla francesa con jamon york y ensalada Yogur	 Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca
Pasta - Huevo - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Crema - Carne - Fruta	Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Yogur
15 Kcal 635 HC 80 Lip 24 Prot 19	16 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31	17 Kcal 843 HC 78 Lip 34 Prot 54	18 Kcal 632 HC 76 Lip 21 Prot 37	19 Kcal 752 HC 122 Lip 24 Prot 32
 Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Albondigas con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Pescado fresco con ensalada Queso	Crema de calabaza Lomo adobado con pimientos rojos y ensalada Fruta fresca	Paella de carne Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Lácteo	Crema - Ave - Fruta	Arroz - Pescado - Lácteo	Sopa - Carne - Yogur
22 Kcal 1085 HC 101 Lip 60 Prot 40	23 Kcal 788 HC 68 Lip 47 Prot 26	24 Kcal 851 HC 97 Lip 32 Prot 46	25 Kcal 688 HC 67 Lip 19 Prot 55	26 Kcal 803 HC 125 Lip 21 Prot 32
Cuscus con verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	 Crema de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	 Cocido de alubias blancas Pescado fresco con ensalada Yogur	 Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Arroz integral con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Crema - Huevo - Yogur	Patata - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Arroz - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Yogur
29 Kcal 549 HC 71 Lip 13 Prot 40	30 Kcal 826 HC 88 Lip 32 Prot 50			
Crema de calabaza Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Lentejas con verduras Salmon al horno con ensalada Fruta fresca			
Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur			