






















noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Kcal 682 HC 98 Lip 19 Prot 44	3 Kcal 645 HC 75 Lip 29 Prot 24	4 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	5 Kcal 759 HC 92 Lip 26 Prot 42
NO HAY MENU	Lentejas con verduras locales Medallón de bonito en salsa con ensalada Yogur bebible	 Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	 Patatas a la riojana Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca
	Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Pescado - Lácteo	Sopa - Carne - Yogur	Crema - Huevo - Yogur
8 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32	9 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	10 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	11 Kcal 650 HC 79 Lip 20 Prot 39	12 Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47
 Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta fresca	Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	 Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Flan	Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacín Fruta fresca
Sopa - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Fruta	Verdura - Carne - Yogur
15 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	16 Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37	17 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	18 Kcal 661 HC 85 Lip 19 Prot 40	19 Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35
 Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	  Crema de purrusalda con picatostes integrales Lomo adobado con pimientos rojos Yogur	 Paella de carne Merluza en salsa verde Fruta fresca
Verdura - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Lácteo	Crema - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Sopa - Carne - Yogur
22 Kcal 1085 HC 101 Lip 60 Prot 40	23 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	24 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	25 Kcal 665 HC 56 Lip 22 Prot 57	26 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
 Cuscus con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	  Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	  Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Quesitos la vaca que rie	 Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Crema - Huevo - Yogur	Patata - Pescado - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Verdura - Carne - Yogur
29 Kcal 635 HC 84 Lip 9 Prot 55	30 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17			
 Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	  Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca			
Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur			