



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 704 HC 88 Lip 23 Prot 38
NO HAY MENU	Lentejas con verduras locales Medallon 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 con verduras Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca
8 Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57	9 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	10 Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36	11 Kcal 650 HC 79 Lip 20 Prot 39	12 Kcal 761 HC 99 Lip 23 Prot 44
Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Flan	Garbanzos con verduras Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca
15 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	16 Kcal 741 HC 83 Lip 28 Prot 39	17 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	18 Kcal 686 HC 72 Lip 33 Prot 28	19 Kcal 763 HC 120 Lip 19 Prot 33
Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de purreus con picatostes integrales Huevos fritos Yogur	Paella vegetal Merluza en salsa verde Fruta fresca
22 Kcal 937 HC 96 Lip 52 Prot 28	23 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	24 Kcal 766 HC 94 Lip 30 Prot 35	25 Kcal 665 HC 56 Lip 22 Prot 57	26 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Cuscus con verduras locales Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	Alubias blancas con verduras 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
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			