



noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Kcal 692 HC 84 Lip 20 Prot 40	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 Atun en salsa de verduras con ensalada Postre de soja	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
8 Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57	9 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	10 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	11 Kcal 607 HC 72 Lip 20 Prot 38	12 Kcal 699 HC 94 Lip 19 Prot 41
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 jamon york y ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Postre de soja	Garbanzos estofados Merluza al horno con calabacin Fruta fresca
15 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	16 Kcal 759 HC 71 Lip 39 Prot 33	17 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	18 Kcal 647 HC 84 Lip 18 Prot 38	19 Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35
Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda con picatostes integrales Lomo adobado con pimientos rojos Postre de soja	Paella de carne Merluza en salsa verde Fruta fresca
22 Kcal 1085 HC 101 Lip 60 Prot 40	23 Kcal 592 HC 74 Lip 16 Prot 40	24 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	25 Kcal 702 HC 67 Lip 20 Prot 56	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 Pavo guisado Fruta fresca	Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Postre de soja	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
29 Kcal 635 HC 84 Lip 9 Prot 55	30 Kcal 654 HC 84 Lip 21 Prot 35			
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de calabaza local Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca			