



# noviembre 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 678 HC 78 Lip 31 Prot 26	<b>3</b> Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	<b>4</b> Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40
	NO HAY MENU	Crema de puerros y espinacas con picatostes Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>7</b> Kcal 693 HC 78 Lip 26 Prot 30	<b>8</b> Kcal 674 HC 98 Lip 17 Prot 37	<b>9</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	<b>10</b> Kcal 759 HC 90 Lip 28 Prot 36	<b>11</b> Kcal 731 HC 89 Lip 22 Prot 44
Vainas con patatas Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Macarrones 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 Pechuga de pollo con ensalada Flan	Garbanzos estofados Merluza al horno con verduras Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	<b>15</b> Kcal 740 HC 76 Lip 36 Prot 29	<b>16</b> Kcal 747 HC 82 Lip 22 Prot 41	<b>17</b> Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	<b>18</b> Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58
Macarrones italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Crema de purreus con picatostes Atun a la riojana Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Yogur	Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
<b>21</b> Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	<b>22</b> Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	<b>23</b> Kcal 696 HC 67 Lip 25 Prot 54	<b>24</b> Kcal 754 HC 88 Lip 30 Prot 37	<b>25</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Coliflor con patatas Filete de ternera a la plancha a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>28</b> Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	<b>29</b> Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54	<b>30</b> Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35		
Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta fresca	Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible		