



noviembre 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2 Kcal 680 HC 79 Lip 31 Prot 26	3 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	4 Kcal 621 HC 69 Lip 23 Prot 29
	NO HAY MENU	Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	Menestra de verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 693 HC 78 Lip 26 Prot 30	8 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	9 Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36	10 Kcal 650 HC 79 Lip 20 Prot 39	11 Kcal 761 HC 99 Lip 23 Prot 44
Vainas con patatas Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de champiñones 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
14 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	15 Kcal 525 HC 62 Lip 18 Prot 31	16 Kcal 745 HC 85 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 684 HC 87 Lip 20 Prot 40	18 Kcal 844 HC 109 Lip 23 Prot 56
Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Merluza a la romana con limon Fruta fresca	Crema de purrusalda con picatostes integrales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Tortilla 3 vegetales Yogur	Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 717 HC 77 Lip 25 Prot 40	22 Kcal 766 HC 94 Lip 30 Prot 35	23 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	24 Kcal 932 HC 97 Lip 46 Prot 41	25 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Menestra de verduras Atun al horno con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	Cuscus con verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
28 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	29 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17	30 Kcal 682 HC 89 Lip 24 Prot 32		
Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta fresca	Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Patatas con verduras Merluza en salsa marinera Yogur bebible		



Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean baxe.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

