



noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FIESTA
4 Kcal 660 HC 96 Lip 20 Prot 27	5 Kcal 885 HC 106 Lip 25 Prot 62	6 Kcal 776 HC 88 Lip 31 Prot 41	7 Kcal 723 HC 78 Lip 24 Prot 51	8 Kcal 731 HC 90 Lip 31 Prot 34
Crema de calabaza Fajita de pollo y verduras Yogur	Espirales integrales con tomate Palometa al horno con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	Patatas en salsa verde Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Garbanzos estofados Merluza al horno con zanahorias y judias salteadas Fruta de temporada
Pasta - Huevo - Fruta	Ensalada - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Yogur
11 Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41	12 Kcal 845 HC 159 Lip 12 Prot 32	13 Kcal 684 HC 85 Lip 28 Prot 27	14 Kcal 668 HC 89 Lip 16 Prot 45	15 Kcal 712 HC 70 Lip 21 Prot 58
Macarrones integrales italiana Salmon a la riojana Fruta de temporada	Lentejas con verduras Paella vegetal Fruta de temporada	Crema de verduras Tortilla de patata y atun con ensalada Lacteo	Alubias rojas con verduras Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Vainas con patatas Muslo de pollo con calabacin Fruta de temporada
Verdura - Carne - Yogur	Crema - Pescado - Fruta	Pasta - Ave - Fruta	Verdura - Huevo - Lácteo	Sopa - Pescado - Yogur
18 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	19 Kcal 807 HC 89 Lip 23 Prot 62	20 Kcal 874 HC 96 Lip 37 Prot 44	21 Kcal 780 HC 72 Lip 44 Prot 27	22 Kcal 686 HC 87 Lip 19 Prot 44
Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Alubias blancas con calabaza Palometa al horno con ensalada Fruta de temporada	Cuscus con verduras Pechuga de pollo con pimientos rojos Yogur	Crema de purrusalda Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada
Arroz - Carne - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Ensalada - Pescado - Fruta	Patata - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Yogur
25 Kcal 730 HC 96 Lip 16 Prot 55	26 Kcal 648 HC 80 Lip 23 Prot 33	27 Kcal 765 HC 91 Lip 33 Prot 30	28 Kcal 782 HC 87 Lip 34 Prot 36	29 Kcal 748 HC 106 Lip 18 Prot 46
Lentejas con verduras Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada	Crema de calabaza Salmon en salsa marinera Yogur	Patatas guisadas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Espirales integrales con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada
Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Huevo - Lácteo	Verdura - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Yogur