

# Menú de: NOVIEMBRE 2023 No leche

## Lunes



**6** Kcal 558 HC 58 Lip 23 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla  
Albóndigas en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

**13** Kcal 581 HC 71 Lip 24 Prot 18

Judías verdes rehogadas con patatas  
Nuggest de pollo al horno  
Tomate con orégano  
Fruta de temporada

**20** Kcal 649 HC 98 Lip 15 Prot 29

Macarrones pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza en salsa verde  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada

**27** Kcal 717 HC 97 Lip 22 Prot 24

Arroz negro con calamares  
Filete de abadejo enharinado  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja

## Martes



**7** Kcal 558 HC 67 Lip 22 Prot 23

Sopa maravilla  
Huevos revueltos con jamón york  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur de soja

**14** Kcal 811 HC 109 Lip 27 Prot 33

Arroz con pollo y verduras  
Pez san pedro al horno con ajitos confitados y perejil  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Gelatina

**21** Kcal 684 HC 71 Lip 29 Prot 34

Patatas guisadas con chorizo  
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja

**28** Kcal 626 HC 71 Lip 23 Prot 34

Guisantes salteados  
Jamón asado en salsa de manzana  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

## Miércoles



**8** Kcal 616 HC 94 Lip 14 Prot 28

Arroz blanco con tomate frito  
Atún al horno con salsa de cebolla  
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

**15** Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de cocido  
Cocido completo

Fruta de temporada

**22** Kcal 630 HC 89 Lip 15 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana  
San Jacobo de jamón casero  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

**29** Kcal 589 HC 63 Lip 21 Prot 38

Alubias blancas  
Filete ruso  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Gelatina

## Jueves

**2** Kcal 598 HC 70 Lip 23 Prot 27

Crema de zanahoria natural  
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

**9** Kcal HC

**FESTIVO**



**16** Kcal 716 HC 98 Lip 21 Prot 34

Fusilli con salsa de tomate casera  
Caldera de cerdo duroc en salsa con orégano  
Dados de zanahoria y guisantes  
Fruta de temporada

**23** Kcal 684 HC 99 Lip 23 Prot 21

Crema de vichy  
Arroz con tomate y huevo frito

Gelatina

**30** Kcal 706 HC 101 Lip 20 Prot 31

Coditos en salsa napolitana  
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional  
Verduras salteadas  
Fruta de temporada

## Viernes

**3** Kcal 753 HC 100 Lip 26 Prot 28

Lentejas guisadas a la hortelana  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Gelatina

**10** Kcal 519 HC 76 Lip 11 Prot 28

Crema hortelana  
Cuarto trasero de pollo con miel, limón y romero  
Arroz salteado  
Fruta de temporada

**17** Kcal 590 HC 73 Lip 26 Prot 16

Crema de calabaza  
Tortilla de patata con calabacín  
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur de soja

**24** Kcal 602 HC 80 Lip 18 Prot 29

Sopa de estrellas con juliana de verduras  
Cerdo en salsa española  
Patatas panaderas  
Fruta de temporada

