

# Menú de: NOVIEMBRE Nido

## Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

**4** **693** **86** **29** **22**

Macarrones con salsa de tomate  
Huevos revueltos con jamón de york  
Fruta de temporada

**11** **634** **92** **18** **25**

Arroz blanco con tomate  
Suprema de merluza en salsa verde  
Yogur natural

**18** **622** **90** **17** **26**

Arroz con calamares  
Merluza en salsa marinera  
Fruta de temporada

**25** **656** **77** **21** **39**

Lentejas a la hortelana  
Filete de pollo asado  
Fruta de temporada

## Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

**5** **734** **81** **32** **31**

Alubias blancas guisadas con calabaza  
Nuggets de pollo  
Yogur natural

**12** **582** **85** **15** **24**

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

**19** **582** **74** **21** **24**

Crema de verduras  
Ragout de pollo al estilo tradicional  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

**26** **664** **91** **16** **36**

Macarrones integrales con tomate  
Abadejo al horno  
Yogur natural

## Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

**6** **732** **73** **36** **29**

Crema de guisantes con verduras  
Parmentier de boloñesa  
Fruta de temporada

**13** **690** **76** **30** **27**

Crema de calabacín  
Albóndigas de cerdo en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

**20** **620** **80** **21** **27**

Alubias blancas guisadas  
Revuelto de huevo con patatas  
Fruta de temporada

**27** **706** **109** **22** **16**

Arroz blanco con tomate  
Tortilla de patata  
Yogur natural

## Jueves

Kcal	HC	Lip	Prot

**7** **748** **93** **29** **28**

Arroz con pollo  
Filete de abadejo en tempura  
Fruta de temporada

**14** **664** **74** **25** **34**

Lentejas guisadas con chorizo  
Huevos revueltos con jamón de york  
Fruta de temporada

**21** **555** **65** **19** **31**

Sopa de caracolas  
Cinta de lomo adobado  
Yogur natural

**28** **582** **85** **15** **24**

Sopa de cocido  
Cocido tradicional  
Fruta de temporada

## Viernes



**8** **616** **72** **24** **28**

Crema de verduras al natural  
Estofado de cerdo con salsa española  
Patatas panaderas  
Fruta de temporada

**15** **735** **98** **22** **35**

Fusilli con salsa de tomate  
Filete de pollo asado  
Fruta de temporada

**22** **605** **80** **20** **16**

Puré de verduras y judías verdes  
Macarrones boloñesa  
Fruta de temporada

**29** **JORNADA DE ÁFRICA**

Crema Africana  
Albóndigas de pollo en salsa  
Cous cous  
Yogur natural

