

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

