

Menú de: NOVIEMBRE Sin huevo

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

4	Kcal	HC	Lip	Prot
	693	86	29	22

Macarrones s/h salteados con ajo y orégano
Huevos revueltos con chorizo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	92	18	25

Arroz blanco con tomate
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	622	90	17	26

Arroz negro con calamares
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

25	Kcal	HC	Lip	Prot
	656	77	21	39

Lentejas a la hortelana
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	734	81	32	31

Alubias blancas guisadas con calabaza
Finger de pollo
Ensalada de lechuga remolacha
Yogur

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	582	85	15	24

Sopa de cocido, fideos s/h
Cocido completo
Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	582	74	21	24

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

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	91	16	36

Macarrones s/h con salsa de queso
Atún plancha/abadejo hasta 3º p
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	732	73	36	29

Guisantes salteados con cebolla
Parmentier al horno de boloñesa
Fruta de temporada

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	690	76	30	27

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

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	620	80	21	27

Alubias blancas guisadas
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	109	22	16

Arroz blanco con tomate
Lomo de cerdo asado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Helado

Jueves

Kcal	HC	Lip	Prot

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	748	93	29	28

Arroz salteado con champiñón
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	74	25	34

Lentejas guisadas con chorizo
Lomo de cerdo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	555	65	19	31

Sopa de fideos s/h
Cinta de lomo adobado
Ensalada de lechuga ,naranja y maíz
Yogur

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	582	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido tradicional
Fruta de temporada

Viernes

FELIZ día de TODOS los SANTOS



8	Kcal	HC	Lip	Prot
	616	72	24	28

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

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	735	98	22	35

Fusilli s/h al pomodoro
Filete de pollo asado en su punto de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	80	20	16

Judías verdes , con zanahoria y patata rehogadas
Pasta s/h a la boloñesa
Fruta de temporada

29	JORNADA DE ÁFRICA			

Crema Africana
Fricadelle en salsa al curry
Cous cous
Postre de plátano

