

NOVIEMBRE

SIN PESCADO

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		
1					FESTIVO	2	558	63	23	24	3	721	74	41	20	4	637	98	17	22	5	552	48	27	29	
						Menestra de verduras rehogadas con ajada dulce.	Tallarines al pomodoro con hierbas aromáticas.					Crema de verduras.										Guiso de patatas a la riojana con chorizo.				
						Hamburguesa a la plancha con patatas fritas.	Filete de pollo con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja.					Fideuá de cerdo con verduras de temporada.										Lomo de cerdo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.				
					Lácteo de sabores.	Fruta de temporada.					Lácteo de sabores.										Fruta de temporada					
8	651	80	10	39	9	634	70	23	38	10	696	66	37	27	11	706	96	23	29	12	448	37	25	19		
Lentejas estofadas.					Crema de calabaza natural.	Judías verdes con virutas de jamón.					Coditos con salsa de tomate y orégano.										Brócoli con zanahoria baby.					
Bistec de ternera con parmentier de patata.					Ragout de pavo a la jardinera con arroz pilaf.	Huevos con Frankfurt y patatas fritas.					Escalope de cerdo con ensalada mediterránea de olivas negras.										Canelones de carne al gratén.					
Fruta de temporada					Lácteo de sabores.	Fruta de temporada					Natillas.										Fruta de temporada					
15	579	74	20	26	16	754	74	32	41	17	525	75	13	26	18	541	68	22	19	19	671	73	18	29		
Crema hortelana de verduras.					Garbanzos guisados con daditos de Bacon.	Arroz con salsa de tomate y albahaca.					Crema de verduras al natural.										Tallarines allá norma.					
Filete de pollo con patatas fritas.					Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate, lechuga y brotes de soja.	Filete de pavo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.					Pizza de jamón y Bacon.										Bistec de ternera con ensalada de olivas verdes.					
Fruta de temporada					Lácteo de sabores.	Fruta de temporada					Gelatina de sabores.										Fruta de temporada					
22	585	80	15	26	23	691	83	19	47	24	561	72	24	13	25	651	64	28	49	26						
Espaguetis carbonara.					Crema de zanahoria.	Arroz a la milanesa.					Sopa de cocido.										JORNADA PEPE RGUEZ. IMPERIO ROMANO					
Filete de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz.					Tortilla de patata con ensalada de la huerta.	Hamburguesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.					Cocido gallego.										Lentejas con falso garum.					
Fruta de temporada					Lácteo de sabores.	Fruta de temporada					Lácteo de sabores.										Pollo al estilo Vardano.					
29	684	83	24	33	30	541	89	30	32												Flan de vainilla.					
Macarrones gratinados con dados de berenjena.					Crema de calabacín natural.																					
Filete de pavo con ensalada de mediterránea de olivas negras.					Farfalle con salsa boloñesa.																					
Fruta de temporada					Lácteo de sabores.																					

