



# noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 745 HC 100 Lip 20 Prot 47	<b>5</b> Kcal 818 HC 113 Lip 31 Prot 26	<b>6</b> Kcal 764 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>7</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>8</b> Kcal 741 HC 69 Lip 31 Prot 37
Lentejas con verduras Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Macarrones con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Alubias blancas con calabaza Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada
Crema - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Lácteo	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Huevo - Fruta	Crema - Pescado - Yogur
<b>11</b> Kcal 830 HC 80 Lip 42 Prot 29	<b>12</b> Kcal 719 HC 91 Lip 15 Prot 57	<b>13</b> Kcal 739 HC 91 Lip 26 Prot 38	<b>14</b> Kcal 801 HC 129 Lip 19 Prot 35	<b>15</b> Kcal 756 HC 80 Lip 39 Prot 22
Vainas con patatas Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	Lentejas con verduras Pavo guisado con champiñones Lácteo	Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Huevo - Lácteo	Pasta - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Arroz - Pescado - Lácteo
<b>18</b> Kcal 662 HC 79 Lip 19 Prot 42	<b>19</b> Kcal 693 HC 99 Lip 17 Prot 39	<b>20</b> Kcal 864 HC 136 Lip 28 Prot 21	<b>21</b> Kcal 872 HC 69 Lip 44 Prot 52	<b>22</b> Kcal 865 HC 104 Lip 37 Prot 34
Menestra de verduras Lomo adobado con salteado campestre Flan	Alubias rojas con verduras Merluza a la riojana Fruta de temporada	Paella vegetal Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Arroz - Pescado - Fruta	Crema - Huevo - Yogur	Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Lácteo
<b>25</b> Kcal 832 HC 111 Lip 32 Prot 29	<b>26</b> Kcal 786 HC 116 Lip 22 Prot 37	<b>27</b> Kcal 938 HC 74 Lip 49 Prot 52	<b>28</b> Kcal 722 HC 77 Lip 35 Prot 27	<b>29</b> Kcal 803 HC 96 Lip 28 Prot 46
Lentejas con verduras San jacobito con ensalada Fruta de temporada	Paella de carne Abadejo a la romana con pimientos rojos Quesito con membrillo	Crema de calabaza Jamoncitos al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Cocido de alubias blancas Salmon meniere Fruta de temporada
Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Fruta	Pasta - Pescado - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Huevo - Lácteo

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturiko dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.