



# noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34	<b>5</b> Kcal 751 HC 73 Lip 38 Prot 29	<b>6</b> Kcal 859 HC 110 Lip 25 Prot 50	<b>7</b> Kcal 839 HC 120 Lip 26 Prot 38	<b>8</b> Kcal 666 HC 82 Lip 22 Prot 37
Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	Alubias blancas con calabaza local Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada	Paella de carne Salmon a la riojana Yogur	Crema de calabaza local Lomo adobado con patatas Fruta de temporada
Crema - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Lácteo	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Huevo - Fruta	Crema - Pescado - Yogur
<b>11</b> Kcal 761 HC 75 Lip 36 Prot 35	<b>12</b> Kcal 641 HC 80 Lip 17 Prot 41	<b>13</b> Kcal 847 HC 114 Lip 33 Prot 28	<b>14</b> Kcal 735 HC 98 Lip 23 Prot 38	<b>15</b> Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55
Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Merluza con mahonesa Lacteo	Macarrones integrales italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa marinera Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Huevo - Lácteo	Pasta - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Arroz - Pescado - Lácteo
<b>18</b> Kcal 782 HC 122 Lip 21 Prot 29	<b>19</b> Kcal 901 HC 105 Lip 40 Prot 34	<b>20</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>21</b> Kcal 838 HC 78 Lip 44 Prot 32	<b>22</b> Kcal 803 HC 89 Lip 31 Prot 46
Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Flan	Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Albondigas a la jardinera Fruta de temporada	Garbanzos estofados Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Arroz - Pescado - Fruta	Crema - Huevo - Yogur	Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Lácteo
<b>25</b> Kcal 909 HC 105 Lip 32 Prot 50	<b>26</b> Kcal 716 HC 74 Lip 25 Prot 51	<b>27</b> Kcal 567 HC 75 Lip 16 Prot 32	<b>28</b> Kcal 740 HC 100 Lip 25 Prot 33	<b>29</b> Kcal 849 HC 104 Lip 35 Prot 34
Lentejas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Patatas en salsa verde Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Quesito con membrillo	Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas Fruta de temporada	Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Cocido de alubias blancas Tortilla de patata al horno con ensalada 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 kalkulatuta 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.