



noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FIESTA
4 Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34	5 Kcal 751 HC 73 Lip 38 Prot 29	6 Kcal 859 HC 110 Lip 25 Prot 50	7 Kcal 893 HC 118 Lip 27 Prot 50	8 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 Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Crema de calabaza local Lomo adobado con patatas Fruta de temporada
Arroz - Ave - Yogur	Sopa - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Ave - Yogur	Patata - Huevo - Yogur
11 Kcal 761 HC 75 Lip 36 Prot 35	12 Kcal 662 HC 84 Lip 11 Prot 57	13 Kcal 847 HC 114 Lip 33 Prot 28	14 Kcal 753 HC 94 Lip 26 Prot 40	15 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55
Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Lacteo	Macarrones integrales italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Ave - Yogur	Verdura - Ave - Fruta	Crema - Huevo - Yogur	Patata - Ave - Yogur	Sopa - Ave - Lácteo
18 Kcal 906 HC 136 Lip 28 Prot 31	19 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	20 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	21 Kcal 838 HC 78 Lip 44 Prot 32	22 Kcal 819 HC 98 Lip 25 Prot 55
Arroz con tomate Lomo adobado con ensalada Flan	Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata 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 Pavo guisado con patatas Fruta de temporada
Verdura - Carne - Yogur	Sopa - Ave - Lácteo	Arroz - Ave - Fruta	Verdura - Huevo - Yogur	Crema - Ave - Yogur
25 Kcal 909 HC 105 Lip 32 Prot 50	26 Kcal 699 HC 76 Lip 24 Prot 46	27 Kcal 567 HC 75 Lip 16 Prot 32	28 Kcal 835 HC 113 Lip 28 Prot 36	29 Kcal 849 HC 104 Lip 35 Prot 34
Lentejas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Patatas guisadas Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Quesito con membrillo	Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas Fruta de temporada	Macarrones bolognesa Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	Cocido de alubias blancas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Ensalada - Huevo - Yogur	Arroz - Ave - Fruta	Sopa - Ave - Fruta	Crema - Carne - Lácteo	Verdura - Carne - Yogur