

Menú Noviembre 10

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

1

2
Potaje de judías
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga con
maíz, zanahoria y pepino
Mandarinas
Pan ecológico y agua

23,85 gr prot-26,55 gr líp-
83,46 gr HC-618,75 Kcal

3
Arroz con pisto de verduras
Gallo al horno con coliflor
gratinada
Manzana
Pan ecológico y agua

25,39 gr prot-26,33 gr líp-
81,04 gr HC-622,95 Kcal

4
Ensalada con tomate,
zanahoria, maíz, pepino y
aceitunas
Coditos con ternera, tomate
y queso
Plátano
Pan ecológico y agua

26,59 gr prot-23,60 gr líp-
100,45 gr HC-679,20 Kcal

5
Sopa de verduras con
garbanzos
Cazón frito con ensalada
de tomate
Pera
Pan ecológico y agua

26,46 gr prot-23,77 gr líp-
87,38 gr HC-650,40 Kcal

8
Crema de zanahorias
Bacalao con tomate
Yogurt
Pan ecológico y agua

15,52 gr prot-22,61 gr líp-
89,78 gr HC-593,26 Kcal

9
Lentejas
Tortilla de calabacín con
ensalada de tomate
Manzana
Pan ecológico y agua

20,31 gr prot-27,07 gr líp-
82,75 gr HC-625,03 Kcal

10
Ensalada con zanahoria,
maíz, pepino y aceitunas
Paella con rape, calamares
y gambas
Plátano
Pan ecológico y agua

25,99 gr prot-20,38 gr líp-
105,89 gr HC-655,40 Kcal

11
Potaje de garbanzos
Pavo al ajillo con patatas
Pera
Pan ecológico y agua

25,89 gr prot-22,32 gr líp-
83,95 gr HC-623,13 Kcal

12
Macarrones con tomate y
queso
Ensalada con lechuga,
tomate y brotes de soja
Mandarinas
Pan ecológico y agua

18,89 gr prot-23,30 gr líp-
96,58 gr HC-645,70 Kcal

15
Crema de verduras con
judías pintas
Rosada al horno con
patatas panaderas
Plátano
Pan ecológico y agua

26,52 gr prot-22,62 gr líp-
97,79 gr HC-668,20 Kcal

16
Ensalada con zanahoria,
maíz, pepino y aceitunas
Espirales con tomate y
queso
Mandarinas
Pan ecológico y agua

19,73 gr prot-23,20 gr líp-
100,67 gr HC-647,85 Kcal

17
Sopa de verduras con arroz
Escalope de pollo al horno
con cuscús
Manzana
Pan ecológico y agua

21,14 gr prot-19,70 gr líp-
96,42 gr HC-623,50 Kcal

18
Potaje de judías
Tortilla de patatas con
ensalada de tomate
**Zumo de naranja
ecológico**
Pan ecológico y agua

21,69 gr prot-26,77 gr líp-
91,41 gr HC-646,88 Kcal

19
Arroz con tomate
Gallo frito con mixto de
verduras cocidas
Yogurt
Pan ecológico y agua

25,86 gr prot-23,30 gr líp-
102,24 gr HC-699,86 Kcal

22
Crema de calabacín
Bonito con tomate
Plátano
Pan ecológico y agua

23,63 gr prot-20,43 gr líp-
90,06 gr HC-619,60 Kcal

23
Lentejas
Hamburguesa de ternera
con patatas fritas
Mandarinas
Pan ecológico y agua

25,75 gr prot-23,50 gr líp-
82,55 gr HC-615,56 Kcal

24
Ensalada con tomate,
zanahoria, maíz, pepino y
aceitunas
Espaguetis con tomate y
queso
Manzana
Pan ecológico y agua

19,40 gr prot-23,20 gr líp-
103,14 gr HC-655,65 Kcal

25
Cazuela de arroz con
patatas
Judías verdes y
champiñones con huevo y
ensalada de tomate
Pera
Pan ecológico y agua

15,66 gr prot-22,13 gr líp-
92,72 gr HC-614,65 Kcal

26
Sopa de verduras con
garbanzos
Merluza al horno con
ensalada con maíz,
zanahoria y pepino
Yogurt
Pan ecológico y agua

25,96 gr prot-21,98 gr líp-
94,85 gr HC-659,81 Kcal

29
Crema de puerros
Rosada al horno con
patatas panaderas
Plátano
Pan ecológico y agua

22,15 gr prot-22,69 gr líp-
80,66 gr HC-591,55 Kcal

30
Arroz hervido con tortilla
francesa, champiñones y
guisantes
Magro con tomate
Pera
Pan ecológico y agua

25,51 gr prot-20,91 gr líp-
85,58 gr HC-618,35 Kcal

1
Potaje de judías
Pizza vegetal
Manzana
Pan ecológico y agua

25,41 gr prot-20,81 gr líp-
106,78 gr HC-669 Kcal

2
Ensalada con tomate,
zanahoria, maíz, pepino y
aceitunas
Cazuela de fideos con
pescado y gambas
Yogurt
Pan ecológico y agua

26,54 gr prot-20,04 gr líp-
95,92 gr HC-629,83 Kcal

3
Puré de lentejas
Tortilla de queso con
ensalada de tomate
Mandarinas
Pan ecológico y agua

21,85 gr prot-27,63 gr líp-
86,01 gr HC-648,08 Kcal