



## noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 760 HC 107 Lip 24 Prot 34	<b>3</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>4</b> Kcal 747 HC 81 Lip 25 Prot 53	<b>5</b> Kcal 640 HC 90 Lip 9 Prot 51
FIESTA	Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Patatas en salsa verde Pechuga de pavo con ensalada Yogur	Lentejas con verduras locales Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca
<b>8</b> Kcal 906 HC 107 Lip 41 Prot 31	<b>9</b> Kcal 918 HC 118 Lip 24 Prot 45	<b>10</b> Kcal 837 HC 104 Lip 25 Prot 52	<b>11</b> Kcal 673 HC 74 Lip 19 Prot 55	<b>12</b> Kcal 658 HC 72 Lip 22 Prot 40
Macarrones con tomate Hamburguesa con ensalada Fruta fresca	Paella de carne Atun a la riojana Fruta fresca	Cocido de alubias rojas Redondo de ternera con patatas Yogur	Crema de calabaza local Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
<b>15</b> Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41	<b>16</b> Kcal 827 HC 108 Lip 29 Prot 38	<b>17</b> Kcal 711 HC 70 Lip 33 Prot 36	<b>18</b> Kcal 704 HC 87 Lip 22 Prot 44	<b>19</b> Kcal 847 HC 122 Lip 23 Prot 41
Macarrones italiana Merluza en salsa verde Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas Filete de ternera a la plancha con ensalada Quesitos la vaca que rie	Garbanzos con verduras locales Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Arroz con tomate Guiarra de cerdo al horno con champiñones Fruta fresca
<b>22</b> Kcal 698 HC 91 Lip 27 Prot 24	<b>23</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>24</b> Kcal 841 HC 89 Lip 44 Prot 25	<b>25</b> Kcal 691 HC 114 Lip 13 Prot 35	<b>26</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas	Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Purrusalda Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Macarrones con tomate Merluza fresca meniere Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca
<b>29</b> Kcal 781 HC 87 Lip 41 Prot 30	<b>30</b> Kcal 634 HC 86 Lip 23 Prot 23			
Crema de calabaza local Hamburguesa 100% ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca			

