



noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Kcal 760 HC 107 Lip 24 Prot 34	3 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	4 Kcal 720 HC 81 Lip 23 Prot 51	5 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 Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca
8 Kcal 837 HC 118 Lip 23 Prot 42	9 Kcal 918 HC 118 Lip 24 Prot 45	10 Kcal 810 HC 103 Lip 24 Prot 50	11 Kcal 673 HC 74 Lip 19 Prot 55	12 Kcal 658 HC 72 Lip 22 Prot 40
Macarrones con tomate Pavo guisado con ensalada Fruta fresca	Paella de carne Atun a la riojana Fruta fresca	Cocido de alubias rojas Redondo de ternera con patatas Fruta fresca	Crema de calabaza local Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
15 Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41	16 Kcal 827 HC 108 Lip 29 Prot 38	17 Kcal 647 HC 75 Lip 23 Prot 38	18 Kcal 704 HC 87 Lip 22 Prot 44	19 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 con picatostes integrales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Arroz con tomate Guiarra de cerdo al horno con champiñones Fruta fresca
22 Kcal 653 HC 81 Lip 26 Prot 26	23 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	24 Kcal 561 HC 74 Lip 14 Prot 38	25 Kcal 691 HC 114 Lip 13 Prot 35	26 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Purrusalda Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	Macarrones con tomate Merluza fresca meniere Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca
29 Kcal 781 HC 87 Lip 41 Prot 30	30 Kcal 653 HC 81 Lip 26 Prot 26			
Crema de calabaza local Hamburguesa 100% ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca			

