



## noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 724 HC 95 Lip 17 Prot 50	<b>3</b> Kcal 637 HC 89 Lip 24 Prot 21	<b>4</b> Kcal 628 HC 74 Lip 24 Prot 32	<b>5</b> Kcal 622 HC 81 Lip 14 Prot 45
FIESTA	Crema de alubias blancas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca	Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Crema Merluza a la romana con ensalada Yogur	Crema de patatas en salsa verde Lomo fresco con calabacín y zanahoria Fruta fresca
<b>8</b> Kcal 595 HC 38 Lip 40 Prot 20	<b>9</b> Kcal 597 HC 78 Lip 19 Prot 33	<b>10</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>11</b> Kcal 755 HC 102 Lip 16 Prot 55	<b>12</b> Kcal 657 HC 85 Lip 26 Prot 25
Crema de lentejas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	Crema Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Crema de alubias rojas Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Crema Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca
<b>15</b> Kcal 744 HC 73 Lip 36 Prot 28	<b>16</b> Kcal 485 HC 56 Lip 21 Prot 19	<b>17</b> Kcal 841 HC 57 Lip 46 Prot 54	<b>18</b> Kcal 708 HC 91 Lip 17 Prot 52	<b>19</b> Kcal 616 HC 77 Lip 21 Prot 31
Crema de vainas con patatas Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	Crema de lentejas Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Crema de garbanzos Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema Merluza en salsa verde Fruta fresca
<b>22</b> Kcal 634 HC 66 Lip 23 Prot 38	<b>23</b> Kcal 525 HC 50 Lip 15 Prot 20	<b>24</b> Kcal 576 HC 74 Lip 15 Prot 38	<b>25</b> Kcal 729 HC 75 Lip 36 Prot 26	<b>26</b> Kcal 761 HC 108 Lip 24 Prot 33
Crema de menestra Pechuga de pollo con ensalada Natillas	Crema de lentejas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	Crema Lomo adobado con salteado campestre Fruta fresca	Crema de purrusalda Escalopin vegetal en salsa de verduras Fruta fresca	Crema de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
<b>29</b> Kcal 386 HC 47 Lip 13 Prot 21	<b>30</b> Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17			
Crema de lentejas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca			

