



Noviembre

3 kcal 809,9 HC 79,39 Prot 53,3 Lip 32,02 Ensalada Macarrones boloñesa Filete de pescado a la andaluza Fruta *Hamburguesa con verduras a la plancha	4 kcal 802,9 HC 66,7 Prot 46,05 Lip 39,14 Ensalada Crema de verduras con tostones Pollo al horno con patatas Yogur *Espinacas gratinadas y lomo a la plancha	5 kcal 988,85 HC 80,87 Prot 35,76 Lip 24,41 Ensalada Potaje de garbanzos Tortilla de española con mahonesa Zumo de naranja natural *Pescado azul y pimientos	6 kcal 853,10 HC 78,07 Prot 46,8 Lip 37,08 Ensalada Sopa de cocido Lomo adobado con judías verdes salteadas Yogur *Pizza y ensalada	7 kcal 785,48 HC 107,34 Prot 12,93 Lip 20,45 Ensalada completa con chopped de pavo Arroz al horno Fruta *Pure zanahoria y patata Huevos rellenos
10 kcal 726,5 HC 99,52 Prot 33,5 Lip 14,33 Ensalada Tallarines Napo- litana Tortilla francesa con queso Fruta *Patata y cebolla al horno con ternera	11 kcal 726,5 HC 99,52 Prot 33,5 Lip 14,33 Ensalada Arroz caldoso Merluza a la marinera Natillas *Pechuga de pollo con en salada	12 kcal 706,42 HC 74,14 Prot 46,82 Lip 24,48 Ensalada Sopa de pescado Rotti de pavo con pure Zumo de naranja natural *Guisantes salteados con jamon y tortilla francesa	13 kcal 932,7 HC 95,87 Prot 65,9 Lip 30,01 Ensalada Lentejas con verduras Hamburguesa con patatas Fruta *Merluza al vapor con calabacin plancha	14 kcal 714,1 HC 103,8 Prot 25,71 Lip 15,46 Ensalda con jamon york Arroz a la cubana Yogur *Hervido de acelgas y sandwich
17 kcal 786,01 HC 92,65 Prot 50,39 Lip 20,27 Ensalada Espirales carbonara Panga rebozado con champiñon laminado Gelatina *Pimientos rellenos	18 kcal 817,9 HC 66,75 Prot 35,4 Lip 44 Ensalada Sopa de estrellitas Alitas con patatas fritas Fruta *Pescado azul con maiz salteado	19 kcal 997,59 HC 140,3 Prot 50,8 Lip 24,21 Ensalada Alubias con verduras Pizza 4 Estaciones zumo de naranja natural *Pure de verduras e higado a la plancha	20 kcal 623 HC 64,16 Prot 34,47 Lip 24,6 Ensalada Crema de calabacin Albondigas a la jardinera Fruta *Tortilla de patatas y esparragos	21 kcal. 926,1 HC 104,16 Prot 35,77 Lip 43,4 Ensalada Arroz milanese Croquetas y cala- mares Yogur *Hervido y pechuga a la plancha
24 kcal 885,01 HC 70,05 Prot 49,39 Lip 19,19 Ensalada Macarrones con atun Merluza al horno con guisantes Fruta *Sopa de pollo y flamenquines con pimientos	25 kcal 986,01 HC 86,6 Prot 55,2 Lip 44,4 Ensalada Lentejas caseras Tortilla de patata y cebolla Yogur *Pechuga de pavo y calbacin a la plancha	26 kcal 1001,01 HC 92,44 z 50,3 Lip 34,4 Ensalada Sopa de fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria zumo de naranja natural *Salmon con champi- ñon laminado	27 Kcal.896 Prot 114 HC 84 Lip 37 Ensalada Guisado de costillitas Longanizas con tomate Fruta *Vichyssoise y tortilla de queso	28 kcal 848, HC 81,56 Prot 46,28 Lip 37,1 Ensalada Fideua Entremeses Flan *Hamburguesa completa con ensalada

