



NOVIEMBRE 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO

4 PASTA CON TOMATE Y QUESO
8.7.6

MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIA BABY
2.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 611 PROT 29 g HC 84 g LIP 15 g

Cena: Sopa de ave y forquilla francesa

5 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
10

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

Cena: Atún con pisto de verduras

6 DIWALI (MENÚ HINDÚ) ARROZ HINDÚ

POLLO AL CURRY CON VERDURAS
8.3

FRUTA Y PAN 8
KCAL 745 PROT 32 g HC 90 g LIP 27 g

Cena: crema de calabaza con huevo plancha

7 PURE DE JUDIAS VERDES
10

BACALAO AL AJILLO CON PATATA VAPOR
2.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 622 PROT 19 g HC 63 g LIP 30 g

Cena: pollo asado con verduras al vapor

8 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS
10

HAMBURGUESA (burauer meat DE TERNERA EN SALSA POMODORO CON PATATAS)
1.8.10

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 693 PROT 45 g HC 66 g LIP 25 g

Cena: gallo en papillote con verduras wok

11 SOPA DE ESTRELLAS
7.8

MERLUZA EN SALSA VERDE CON MENESTRA
2.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 752 PROT 28 g HC 91 g LIP 29 g

Cena: ternera la plancha con ensalada

12 PASTA INTEGRAL CON VERDURAS
8.7

LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR
10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 759 PROT 32 g HC 86 g LIP 29 g

Cena: bacalao al horno con verdura rehogada

13 ALUBIAS GUISADAS CON CHORIZO
10

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 659 PROT 31 g HC 52 g LIP 33 g

Cena: pavo al curry con verduras y puré patata

14 PAELLA MIXTA
2.4.11

FILETE DE POLLO AL AJILLO CON SALTEADO MEDITERRANEO
8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g

Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada

15 CREMA DE CALABAZA
10

CANELONES DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
8.7.6.1.2.4

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 751 PROT 25 HC 78 g LIP 35 g

Cena: huevos al plato

18 ARROZ CON TOMATE

ABADEJO EN SALSA VERDE CON MENESTRA
2.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 692 PROT 31 g HC 90 g LIP 29 g

Cena: sopa de verduras y filete de pavo

19 JUDIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS
10

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 668 PROT 38 g HC 70 g LIP 22 g

Cena: emperador al horno con patatas

20 PURE DE MENESTRA
10

ALBONDIGAS (burauer meat cerdo ternera) MIXTAS EN SALSA CON PATATAS
1.8.10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 772 PROT 18 g HC 64 g LIP 48 g

Cena: pisto con huevos a la plancha

21 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
7.8.5

COCIDO COMPLETO
garbanzos, tocino, morcillo y chorizo
10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g

Cena: hamburguesa de merluza con verduras

22 PASTA CARBONARA
8.7.6

MERLUZA A LA VIZCAINA CON VERDURAS ASADAS
2.8

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 689 PROT 30 HC 93 g LIP 19 g

Cena: pollo con fideos de calabacin

25 LENTEJAS ECOLOGICAS GUISADAS CON VERDURAS
10

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
7

FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

Cena: palometa en salsa verde con guisantes

26 JUDIAS VERDES REHOGADAS
10

RAGOUT DE TERNERA ESTOFADO CON PATATAS
8.10

FRUTA Y PAN 8
KCAL 718 PROT 27 g HC 59 g LIP 39 g

Cena: berenjenas rellenas con pisto

27 DÍA DEL MAESTRO SOPA DE LETRAS
8.7

LIBRITOS DE YORK QUESO CON ENSALADA
2.8.7.6.11

FRUTA Y PAN 8
KCAL 659 PROT 23 g HC 79 g LIP 27 g

Cena: Merluza al horno con calabaza al curry

28 ARROZ MILANESA
1.6

SALMON EN SALSA DE NARANJA CON ZANAHORIA
2.8

FRUTA Y PAN 8
KCAL 715 PROT 30 g HC 85 g LIP 27 g

Cena: sopa de verduras y filete de pavo

29 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO
10

POLLO AL CHILINDRON CON PATATAS
8.10

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 712 PROT 32 HC 65 g LIP 33 g

Cena: hamburguesa de merluza con verduras