



MENÚ

Noviembre 2017

Lunes

-
-
-

Martes

-
-
-

Miércoles 01

-
- ¡FESTIVO!
-

Jueves 02

- Crema de legumbres (12) con picatostes (1,7)
- Tortilla de patatas (3) y calabacín asado
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

618 kcal
23 PR - 19 LP - 88 HC

Viernes 03

- Ensalada mixta (12)
- Paella (2,4,12,14)
- Natillas de chocolate (7) y pan blanco (1)

629 kcal
41 PR - 18 LP - 76 HC

Lunes 06

- Escudella fresca (12)
- Pollo al chilindrón con champiñones (12)
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

629 Kcal
30 PR - 24 LP - 73 HC

Martes 07

- Macarrones a la bolognesa (1,7,12)
- Abadejo a la plancha (4) y ensalada (lechuga, zanahoria)
- Yogur (7) y pan integral (1)

609 Kcal
36 PR - 26 LP - 84 HC

Miércoles 08

- Crema de calabaza y zanahoria (12)
- Estofado de ternera (12)
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

629 Kcal
30 PR - 24 LP - 73 HC

Jueves 09

- Sopa de pescado con arroz (2,4,9,12,14)
- Tortilla de patatas (3) y menestra de verduras
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

619 kcal
31 PR - 15 LP - 91 HC

Viernes 10

- Salteado de judías con patata y tomate (12)
- Hoki a la bordalesa (1,4) y ensalada (lechuga, maíz)
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

618 kcal
23 PR - 19 LP - 88 HC

Lunes 13

- Sopa minestrone (1,3,7,9)
- Abadejo con salsa de tomate (4,12) y arroz blanco
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

638 kcal
27 PR - 22 LP - 83 HC

Martes 14

- Potaje de garbanzos (12)
- Alitas de pollo al ajillo y ensalada (lechuga, zanahoria)
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

708 kcal
20 PR - 39 LP - 69 HC

Miércoles 15

- Arroz brut (3,7,9)
- Empanadillas de atún (1,4) y brócoli con zanahoria
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

661 kcal
17 PR - 26 LP - 91 HC

Jueves 16

- Crema de legumbres (12) con picatostes (1,7)
- Albóndigas a la jardinera (7,12)
- Fruta del tiempo y pan integral (12)

575 kcal
11 PR - 12 LP - 92 HC

Viernes 17

- Pasta a la napolitana con queso (1,3,7,12)
- Tortilla de espinacas (3) y ensalada (lechuga, remolacha) (12)
- Flan (7) y pan blanco (1)

768 Kcal
32 PR - 33 LP - 115 HC

Lunes 20

- Potaje de lentejas (12)
- Merluza con patatas y pimentón (4,12)
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

723 kcal
43 PR - 27 LP - 88 HC

Martes 21

- Pasta espiral al pesto (1,3,7)
- Croquetas de jamón (1,6,7,12) y ensalada (lechuga, tomate)
- Yogur (7) y pan integral (1)

621 kcal
24 PR - 19 LP - 89 HC

Miércoles 22

- Crema de calabacín (12)
- Huevos con tomate (3,7) y arroz blanco
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

618 kcal
23 PR - 19 LP - 88 HC

Jueves 23

- Sopa de piñones (1,3,7,9)
- Pechuga de pollo al limón y tumbet
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

784 kcal
25 PR - 49 LP - 88 HC

Viernes 24

- Arroz 3 delicias (3)
- Caella al horno (4) y ensalada (lechuga, zanahoria)
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

763 kcal
50 PR - 28 LP - 78 CH

Lunes 27

- Crema de verduras (12) con picatostes (1,7)
- Contra de pollo asada (12) y patata panadera
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

647 kcal
38 PR - 21 LP - 76 HC

Martes 28

- Potaje de alubias (12)
- Merluza rebozada (1,4) y ensalada (lechuga, maíz)
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

724 kcal
39 PR - 16 LP - 108 HC

Miércoles 29

- Arroz caldoso de pollo y guisantes (3,7,9)
- Tortilla de patata (3) y ratatouille
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

619 kcal
31 PR - 15 LP - 91 HC

Jueves 30

- Potaje de garbanzos (12)
- Hamburguesa mixta (6,12) y zanahoria baby
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

629 Kcal
30 PR - 24 LP - 73 HC

Viernes

-
-
-

* La bebida será siempre agua

