

MENÚS NOVIEMBRE 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

28	29	30	31	1
<p>4</p> <p>ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACÍN ECOL. (4) LENGUADO MENIER (7-8) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:595,3 P:44,90 H:42,90 L:50,90</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA MIXTA SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS (1-4-8) PELOTAS CON PATATAS (4-5-8) FRUTA / LÁCTEO (2)</p> <p>E:614,3 P:30,30 H:42,90 L:23,50</p>	<p>6</p> <p>ENSALADA MIXTA ARROZ A BANDA CON PESCADO (7-10) TORTILLA FRANCESA (1) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:607,6 P:28,70 H:68,50 L:23,20</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA MIXTA CREMA DE CALABACÍN CON PATATA Y CEBOLLA (4) REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:657,6 P:24,60 H:61,70 L:23,60</p>	<p>8</p> <p>ENSALADA MIXTA TALLARINES A LA CARBONARA (1-2-3-8) MERO AL HORNO CON CALABACÍN ECOL. (7) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:615 P:25,00 H: L:23,10</p>
<p>11</p> <p>ENSALADA MIXTA GARBANZOS EN SALSA (4) TORTILLA DE CALABACÍN (1) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:621,9 P:25,60 H:75,80 L:20,70</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA MIXTA SOPA DE PESCADO (1-7-8-10) POLLO AL CHILINDRÓN CON PIMIENTO VERDE ECOL. (4) FRUTA / LÁCTEO (2)</p> <p>E:648,9 P:28,10 H:61,00 L:32,50</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA (N/C) SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:588,1 P:24,20 H:77,60 L:20,10</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA MIXTA CREMA DE CALABAZA (4) LOMO ASADO EN SALSA DE ZANAHORIA (4) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:604,1 P:24,40 H:47,40 L:34,10</p>	<p>15</p> <p>ENSALADA MIXTA CODITOS CON ATÚN, TOMATE Y QUESO (1-2-7-8) LENGUADO REBOZADO (7-8) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:598 P:19,70 H: L:20,60</p>
<p>18</p> <p>ENSALADA MIXTA FIDEUÀ MARINERA (7-8-10) TORTILLA DE PATATAS (1) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:535,3 P:29,80 H:66,90 L:16,50</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA MIXTA SOPA DE LLUVIA (1-8) LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON PATATAS (3-4) FRUTA / LÁCTEO (2)</p> <p>E:626,2 P:21,30 H:43,10 L:25,60</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA MIXTA GUISADO DE ALBÓNDIGAS CON GARBANZOS Y VERDURAS (3-4-8) MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6-7-8-9-10) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:616,3 P:30,60 H:60,60 L:15,70</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA MIXTA CREMA DE VERDURAS (4) PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:651,7 P:29,10 H:72,40 L:27,30</p>	<p>22</p> <p>ENSALADA MIXTA TALLARINES NAPOLITANA CON PIMIENTO ECOL., CEBOLLA, CALABACÍN Y TOMATE (1-2-8) FILETE DE DORADA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:610 P:22,50 H: L:21,50</p>
<p>25</p> <p>ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4) MERLUZA AL HORNO CON GUI SANTES ECOL. (7) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:661,4 P:26,40 H:64,70 L:23,00</p>	<p>26</p> <p>ENSALADA MIXTA SOPA DE ESTRELLITAS (1-8) POLLO A LA JARDINERA FRUTA / LÁCTEO (2)</p> <p>E:637,2 P:21,40 H:43,20 L:30,00</p>	<p>27</p> <p>ENSALADA MIXTA ARROZ CON MAGRA Y VERDURAS (N/C) TORTILLA FRANCESA (1) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:633,2 P:23,80 H:93,10 L:18,10</p>	<p>28</p> <p>ENSALADA MIXTA CREMA DE CALABAZA (4) HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO (2-3-4) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:648,8 P:34,30 H:77,50 L:22,40</p>	<p>29</p> <p>ENSALADA MIXTA ESPIRALES A LA BOLOÑESA (1-2-8) MERO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY (7) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E:683 P:22,30 H: L:41,60</p>

LEYENDA

E: Energía Kcal: Energía P: Proteínas H: Hidratos
L: Lípidos G: Grasas SAT: Grasas saturadas

ALÉRGENOS

(1) Huevo (2) Lactosa (3) Soja (4) Sulfitos (5) Apio (6) Fr. secos
(7) Pescado (8) Gluten (9) Mostaza (10) Crustáceos (N/C) No contiene

MENÚS TRITURADOS

LUNES	PURÉ DE POLLO PATATA, CALABACÍN, JUDÍAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO, ACEITE DE OLIVA (4)
MARTES	PURÉ DE PESCADO PATATA, CALABACÍN, JUDÍAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, MERLUZA, ACEITE DE OLIVA (4,7)
MIÉRC.	PURÉ DE CORDERO PATATA, CALABACÍN, JUDÍAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, CORDERO, ACEITE DE OLIVA (4)
JUEVES	PURÉ DE TERNERA PATATA, CALABACÍN, JUDÍAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, TERNERA, ACEITE DE OLIVA (4)
VIERNES	PURÉ DE PESCADO PATATA, CALABACÍN, JUDÍAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, MERLUZA, ACEITE DE OLIVA (4,7)

VALORAC. ENERGÉTICAS

POSTRE	Kcal	H	G	SAT	P
TR. FRUTA	489	34	28,4	3,8	17,4
POSTRE					
TR. FRUTA	452	33,6	25,1	3	16,5
POSTRE					
TR. FRUTA	505	33,7	31,2	4,3	18,5
POSTRE					
TR. FRUTA	534	33,6	33,4	4,6	21,9
POSTRE					
TR. FRUTA	452	33,6	25,1	3	16,5

