

NOVIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO

3

LENTEJAS ESTOFADAS (2)
CROQUETAS DE JAMÓN (2) (1) (4)
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 607, HC: 88,2 g, AZ: 25,5 g,
GRASA: 17,6 g, SAT: 2,6 g, PROT: 18,4 g

4

PATATAS GUIADAS CON CARNE
TORTILLA FRANCESA (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 626, HC: 71,2 g, AZ: 21,5 g, GRASA:
25,3 g, SAT: 6,1 g, PROT: 24 g

5

COCIDO COMPLETO (2) (1)
FRUTA

KCAL: 755, HC: 60,1 g, AZ: 19,6 g, GRASA:
43,3 g, SAT: 7,8 g, PROT: 31 g

6

CREMA DE ZANAHORIAS
PESCADO BLANCO A LA ROMANA (2)
(1) (3)
ENSALADA VERDE

YOGURT (4)
KCAL: 497, HC: 52,9 g, AZ: 16,1 g, GRASA:
19,3 g, SAT: 4,5 g, PROT: 25 g

7

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
FRITO Y SALCHICHAS FRESCAS (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 667, HC: 81,2 g, AZ: 20,4 g,
GRASA: 25,1 g, SAT: 5,4 g, PROT: 19,7 g

10

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
PALOMETA CON TOMATE (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 538, HC: 71,1 g, AZ: 22,8 g, GRASA:
13,3 g, SAT: 2,4 g, PROT: 25,3 g

11

SOPA DE PESCADO (3)
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 613, HC: 66,4 g, AZ: 20,5 g,
GRASA: 22 g, SAT: 4,5 g, PROT: 34,6 g

12

GARBANZOS GUIADOS
CINTA DE LOMO
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 640, HC: 71,4 g, AZ: 21,8 g, GRASA:
21,3 g, SAT: 4,3 g, PROT: 34,8 g

13

ACELGAS REHOGADAS CON PATATAS
PESCADO BLANCO A LA ROMANA (1)
(2)(3)
ENSALADA VERDE

YOGURT (4)
KCAL: 474 HC: 41,4 g AZ: 9,9 g GRASA:
20,7 g SAT: 4,7 g, PROT: 25,9 g

14

ESPAGUETIS BOLOÑESA (2)(1)
HUEVO FRITO (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 685 HC: 82,9 g AZ: 22,1 g GRASA:
26,8 g SAT: 5,8 g, PROT: 24,4 g

17

JUDÍAS PINTAS
PESCADO A LA ROMANA (3)(1)(2)
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 605 HC: 74,4 g AZ: 22,5 g GRASA:
17,7 g SAT: 2,7 g, PROT: 28,6 g

18

ARROZ CON POLLO Y MAGRO
ENSALADA MIXTA (1)(3)
FRUTA

KCAL: 561, HC: 88,7 g AZ: 20,8 g GRASA:
13,6 g SAT: 2,5 g, PROT: 17,9 g

19

GUISANTES CON JAMÓN
CHULETAS DE AGUJA
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 578 HC: 58,8 g AZ: 27,2 g GRASA:
14,6 g SAT: 2,9 g, PROT: 37,2g

20

PURÉ DE VERDURAS
PESCADO AL HORNO CON PATATAS
PANADERAS (3)
ENSALADA VERDE

YOGURT (4)
KCAL: 513 HC: 60,9 g AZ: 12,3 g GRASA:
17,2 g SAT: 4,7 g, PROT: 24,9 g

21

ALBÓNDIGAS CON ARROZ (1)(2)
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 668 HC: 73,9 g AZ: 20,5 g GRASA:
29,9 g SAT: 9,1 g, PROT: 21,3 g

24

LENTEJAS CON CHORIZO (2)
TORTILLA DE PATATA (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 701 HC: 75,8 g AZ: 20,2 g GRASA:
27,7 g SAT: 6,3 g, PROT: 31,6 g

25

MACARRONES CON ATÚN (1)(2)(3)
PESCADO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

KCAL: 582 HC: 81,3 g AZ: 20,3 g GRASA:
15,3 g SAT: 2,3 g, PROT: 26,3 g

26

COCIDO COMPLETO (2) (1)
FRUTA

KCAL: 755, HC: 60,1 g, AZ: 19,6 g, GRASA:
43,3 g, SAT: 7,8 g, PROT: 31 g

27

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA (2)
(1)

ENSALADA VERDE
YOGURT (4)
KCAL: 577 HC: 49,8 g AZ: 12,3 g GRASA:
25,7 g SAT: 6,4 g, PROT: 32,6 g

28

