CALASANZ PINTO MADRID

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 PURÉ DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 609, HC: 56 g, AZ: 14,3 g, GRASA: 30 g, SAT: 5,6 g, PROT: 32 g	4 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS SALMÓN A LA PLANCHA (3) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 522 HC: 48,8 g AZ: 19,7 g GRASA: 24 g SAT: 7 g, PROT: 48 g	5 SOPA DE PICADILLO (1)(2) CHULETA DE PAVO CON PATATAS FRITAS ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 604 HC: 47 g AZ: 14,2 g GRASA: 24 g SAT: 7 g, PROT: 48 g	6 GUISANTES CON JAMÓN PESCADO BLANCO A LA ROMANA (1)(2)(3) ENSALADA VERDE YOGURT (4) KCAL: 742, HC: 92,5 g, AZ: 22,3 g, GRASA: 25,7 g, SAT: 6,5 g, PROT: 31,9 g
9 PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS FILETE DE POLLO EMPANADO (1)(2) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 606, HC: 58 g, AZ: 22,1 g, GRASA: 18 g, SAT: 3 g, PROT: 56 g	10 CREMA DE ZANAHORIA PESCADO AL HORNO CON PATATA PANADERA (3) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 598 HC: 82 g AZ: 21,6 g GRASA: 18 g SAT: 3 g, PROT: 28 g	11 COCIDO COMPLETO (1)(2) FRUTA KCAL: 755, HC: 60,1 g AZ: 19,6 g GRASA: 43,3 g SAT: 7,8 g, PROT: 31,4 g	12 FIDEUÁ DE PESCADO (1)(2)(3)(6) CROQUETAS CASERAS (1)(2)(4) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 674 HC: 133 g AZ: 33 g GRASA: 10 g SAT: 1 g, PROT: 13 g	13 LENTEJAS CON CHORIZO (2) HUEVO FRITO CON PATATAS (1) ENSALADA VERDE YOGURT (4) KCAL: 645 HC: 60,8 g AZ: 19,5 g GRASA: 31,5 g SAT: 7 g, PROT: 23,9 g
16 PATATAS MARINERAS (3)(5)(6) TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN (1) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 568 HC: 30 g AZ: 17,9 g GRASA: 24 g SAT: 2,3 g, PROT: 58 g	17 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 573, HC: 61,3 g, AZ: 21,7 g, GRASA: 20,4 g, SAT: 4,3 g, PROT: 31 g	18 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ PEZ ESPADA A LA PLANCHA (3) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 563, HC: 73 g, AZ: 19,3 g, GRASA: 10,9 g, SAT: 1,5 g, PROT: 39 g	19 CREMA DE CALABACÍN FILETES RUSOS CON PATATAS FRITAS (1)(2) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 614 HC: 57 g AZ: 17,3 g GRASA: 26 g SAT: 6 g, PROT: 42 g	20 POTAJE DE GARBANZOS MERLUZA A LA ROMANA (2)(1)(3) ENSALADA VERDE YOGURT (4) KCAL: 562, HC: 84 g, AZ: 19,5 g, GRASA: 7 g, SAT: 1,2 g, PROT: 44 g
23 GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO EMPANADO (1)(2) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 602, HC: 49 g, AZ: 19,6 g, GRASA: 25 g, SAT: 3 g, PROT: 48 g	24 ACELGAS REHOGADAS PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS (3) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 609 HC: 68 g AZ: 19,9 g GRASA: 23 g SAT: 3 g, PROT: 38 g	25 JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA (1) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 600 HC: 64 g AZ: 16,9 g GRASA: 27 g SAT: 3 g, PROT: 26 g	26 ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ (2) ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y HUEVO DURO (1)(3) FRUTA KCAL: 668 HC: 73,9 g AZ: 20,5 g GRASA: 29,9 g SAT: 9,1 g, PROT: 21,3 g	27 MACARRONES CON CHORIZO (2)(1) PEZ ESPADA A LA PLANCHA (3) ENSALADA VERDE YOGURT (4) KCAL: 629 HC: 77,8 g AZ: 14,5 g GRASA: 21 g SAT: 4 g, PROT: 19,1 g
30 ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1)(2) HUEVO FRITO (1) ENSALADA VERDE FRUTA KCAL: 551, HC: 57,8 g, AZ: 19,5 g, GRASA: 25,2 g, SAT: 5,5 g, PROT: 10,4 g				

HUEVO (1)

GLUTEN (2)

PESCADO (3)

LECHE (4)

MOLUSCOS (5)

CRUSTÁCEOS (6)