

6 NOVIEMBRE	7 NOVIEMBRE	8 NOVIEMBRE	9 NOVIEMBRE	10 NOVIEMBRE
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo]</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano	<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</b> <b>Merluza salteada al ajillo con guarnición de lechuga y zanahoria crudo 4</b> Agua + pan integral 1,78,T12,T11 + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,73</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + nectarina	<b>Crema de zanahorias cocción</b> <b>Bacalao encebollado [cebolla, harina de trigo] horneado 4,76,1</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</b> <b>Lomo de cerdo guisado a la riojana con guarnición de tomate y maíz crudo [cebolla, tomate, pimiento rojo]</b> Agua + pan 1,78,T11 + pera
698,43 kcal 24,5gr grasas, 25,13gr proteínas, 93,35gr hidratos de carbono	714,1 kcal 23,38gr grasas, 22,85gr proteínas, 105,23gr hidratos de carbono	622,17 kcal 20,05gr grasas, 24,01gr proteínas, 85,27gr hidratos de carbono	579,67 kcal 18,75gr grasas, 26,22gr proteínas, 75,79gr hidratos de carbono	663,31 kcal 25,4gr grasas, 25,36gr proteínas, 82,22gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: ARROZ + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA
13 NOVIEMBRE	14 NOVIEMBRE	15 NOVIEMBRE	16 NOVIEMBRE	17 NOVIEMBRE
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras [patata, cebolla, puerro, zanahoria] cocción</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano	<b>Sopa de arroz con verduras [zanahoria, patata, puerro, cebolla] cocción</b> <b>Tortilla francesa horneado con guarnición de guisantes salteados 3</b> Agua + pan integral 1,78,T12,T11 + mandarina	<b>Crema de calabacín cocción</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa española [zanahoria, tomate, cebolla, champiñones] con guarnición de zanahorias y maíz crudo 1,8,13</b> Agua + pan 1,78,T11 + ciruela	<b>Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]</b> <b>Salmón al horno con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,75,76</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana	<b>Coditos con salsa de tomate cocción 1,73</b> <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + pera
669,04 kcal 21,89gr grasas, 21,38gr proteínas, 95,4gr hidratos de carbono	607,38 kcal 25,02gr grasas, 21,29gr proteínas, 94,24gr hidratos de carbono	672,5 kcal 20,1gr grasas, 23gr proteínas, 78,65gr hidratos de carbono	679,08 kcal 27,74gr grasas, 29,03gr proteínas, 77,29gr hidratos de carbono	770,03 kcal 24,83gr grasas, 26,82gr proteínas, 100,21gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
20 NOVIEMBRE	21 NOVIEMBRE	22 NOVIEMBRE	23 NOVIEMBRE	24 NOVIEMBRE
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, ajo]</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano	<b>Coditos salteados con salsa de verduras [tomate, calabacín, cebolla, pimiento rojo] 1,73</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín plancha 3</b> Agua + pan integral 1,78,T12,T11 + manzana	<b>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</b> <b>Pollo al horno en salsa de zanahorias</b> Agua + pan 1,78,T11 + pera	<b>Crema de calabaza cocción</b> <b>Bocaditos de atún guisado en salsa de tomate con guarnición de lechuga y tomate crudo 4,8</b> Agua + pan 1,78,T11 + ciruela	<b>Guiso de arroz caldoso con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</b> <b>Tortilla francesa horneado con guarnición de zanahoria crudo 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + pera
718,83 kcal 25,45gr grasas, 25,56gr proteínas, 95,64gr hidratos de carbono	618,54 kcal 19,83gr grasas, 21,27gr proteínas, 80,01gr hidratos de carbono	627,03 kcal 22,11gr grasas, 25,15gr proteínas, 80,96gr hidratos de carbono	598,24 kcal 27,59gr grasas, 25,08gr proteínas, 62,73gr hidratos de carbono	737,51 kcal 24,74gr grasas, 20,2gr proteínas, 107,2gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: PASTA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
27 NOVIEMBRE	28 NOVIEMBRE	29 NOVIEMBRE	30 NOVIEMBRE	1 DICIEMBRE
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con AOVE* y sal yodada crudo</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras guisado [tomate, cebolla, zanahoria]</b> Agua + pan 1,78,T11 + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</b> <b>Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla y guarnición de tomate y maíz crudo 8,13</b> Agua + pan integral 1,78,T12,T11 + manzana	<b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</b> <b>Tortilla francesa horneado 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + mandarina	<b>Macarrones con salsa de tomate y orégano cocción 1,73</b> <b>Merluza al horno a la menier con guarnición de zanahoria crudo 4,1</b> Agua + pan 1,78,T11 + pera	<b>Crema hortelana de verduras cocción [patata, zanahoria, calabaza, espinacas]</b> <b>Tortilla de patatas horneado 3</b> Agua + pan 1,78,T11 + manzana
746,44 kcal 25,68gr grasas, 24,99gr proteínas, 106,77gr hidratos de carbono	691,2 kcal 29,51gr grasas, 25,13gr proteínas, 81,86gr hidratos de carbono	696,6 kcal 22,97gr grasas, 20,69gr proteínas, 100,5gr hidratos de carbono	690,4 kcal 21,25gr grasas, 25,52gr proteínas, 97,76gr hidratos de carbono	677,72 kcal 24,3gr grasas, 22,97gr proteínas, 90,81gr hidratos de carbono
PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROPUESTA CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROPUESTA CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA

ALERGENOS: 1.Gluten 2.Lácteos

3.Huevo 4.Pescado 5.Crustáceos

6.Moluscos 7.Café/te 8.Soja 9.Fritos de cáscara

10.Apio 11.Mostaza 12.Séano 13.Sulfites 14.Atramases 1.TIBIAZAS

\*FORMA DE COCINADO \*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

