

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

¿Sabías que... la calabaza refuerza nuestras defensas?
¡Tómala cruda, frita, al horno o en puré!



Fiesta de todos los Santos

1

<p>4</p> <p>Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa española Patatas en bastón Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con verduras Filete de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18</p>	<p>6</p> <p>Coditos gratinados con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada Patatas panadera Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 500 Prot 33,29 lip 13,54 HC 62,38</p>	<p>8</p> <p>Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9</p>
<p>11</p> <p>Arroz tres delicias con jamón, zanahoria y maíz San Jacobo de jamón y queso Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofadas Magro guisado con tomate Patatas dado Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 546 Prot 27,1 lip 20,14 HC 36,8</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al chilindrón con cebolla, champiñones y pimiento Arroz pilaf salteado Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 500 Prot 33,29 lip 13,54 HC 62,38</p>	<p>14</p> <p>Guiso de judías blancas Tortilla Francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan, yogurt</p> <p>Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78</p>	<p>15</p> <p>Sopa Maravilla Merluza orly Patatas a la francesa Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 594,1 Prot 33,59 lip 21,04 HC 68,68</p>
<p>18</p> <p>Lentejas Castellanas Filete ruso al horno Patatas en bastón Pan, Fruta fresca</p> <p>Kcal 595 Prot 17,99 lip 12,94 HC 102,78</p>	<p>19</p> <p>Macarrones a la Napolitana Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88</p>	<p>20</p> <p>Paella Valenciana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18</p>	<p>21</p> <p>MENU THANKSGIVING DAY</p> <p>Crema de Calabaza Ragout de Pavo de acción de gracias Puré de patata Pan, Manzana asada</p> <p>Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18</p>	<p>22</p> <p>Patatas guisadas con carne Merluza a la vizcaína Pimientos rojos Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78</p>
<p>25</p> <p>Arroz con tomate Salchichas frescas de pavo Pure de patata Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9</p>	<p>26</p> <p>Espaguetti Carbonara Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78</p>	<p>27</p> <p>Lentejas Hortelanas Huevos a la cazadora con tomate Champiñones salteados Pan, fruta fresca</p> <p>Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Filete de lomo en salsa Patatas en bastón Pan, yogurt</p> <p>Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58</p>	<p>29</p> <p>Sopa de Cocido Cocido Completo con garbanzos, pollo, chorizo y verduras Pan, Fruta fresca</p> <p>Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86</p>

