

NOVIEMBRE 2017																			
				DIA DE TODOS LOS SANTOS				JUEVES 2				VIERNES 3							
								Caracolas con tomate (1) Tortilla española(1h) y ensalada de maiz (3) Fruta				Lentejas con arroz Lenguado en salsa con ensalada de zanahoria (1) Fruta							
								KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
								685	46,2	42	27,8	749	31	77,5	46,5				
LUNES 6				MARTES 7				MIÉRCOLES 8				JUEVES 9				VIERNES 10			
Macarrones con magro (1) Huevos Moll (1h) y ensalada de remolacha (1.3.) Fruta				Lentejas con verduras Filete de merluza con ensalada de zanahorias (1) Fruta				Judías verdes rehogadas Albóndigas de pollo a la jardinera (1.3.7) Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7.1) Fruta				Arroz con tomate Patata en salsa con ensalada de zanahoria (1) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
673	47,8	35	27,3	682	30	77,5	32,5	793	45,2	49,2	38,6	984	33,5	112	41,6	683	32,4	53,5	48,6
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Hamburguesa de atún y ensalada de maiz(1.6.4.3) Fruta				Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas naturales Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7.1) Fruta				Arroz tres delicias (2.1.3.6.7) Tortilla francesa(1h)y ensalada de zanahoria(3) Fruta				Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7) Lenguado en salsa con ensalada de remolacha(1) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
854	33,6	84,2	56,1	765	33,2	58,2	50,6	984	33,5	112	41,6	748	37,4	83,5	23,6	825	41,6	63,8	48,6
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Paella de verduras Filete de merluza con ensalada de maiz (4) Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7.1) Fruta				Crema de zanahoria Ragout de ternera con verduras Fruta				Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7) Tortilla francesa(1h)y ensalada de zanahoria(3) Fruta				Macarrones con tomate (1) Doré de atún con ensalada de maiz (1.3.4.6.7) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
563	33,2	49,8	19,5	984	33,5	112	41,6	729	35,7	70,7	26	845	46,2	69,2	33,6	1109	47,6	107,9	45,2
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Crema de verduras (ace,pue,zan,esp) Cinta de lomo con ensalada de zanahorias (7) Fruta				Lentejas con arroz Tortilla española(1h) y ensalada de remolacha (1) Fruta				Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Lenguado en salsa con ensalada de maiz(4) Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7.1) Fruta							
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
521	26,6	36,7	37,9	823	45,2	74	38,8	789	31,3	86,2	43,4	984	33,5	112	41,6				
SUGERENCIAS DE CENAS																			
								JUEVES 2				VIERNES 3							
								Calabacín asado Empanada gallega				Ensalada campera Bistec a la plancha							
LUNES 6				MARTES 7				MIÉRCOLES 8				JUEVES 9				VIERNES 10			
Brócoli cocido Bacalao a la romana con lechuga y tomate (4)				Ensalada de garbanzos Chuleta de cerdo con lechuga y tomate				Crema de acelgas Emperador con mahonesa				Consomé Abadejo a la plancha con lechuga				Guisantes rehogados Fiambre de pavo con ensalada			
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Acelgas rehogadas Cinta de lomo con ensalada de remolacha				Consomé Atún encebollado con tomate				Ensalada campera Filete de lenguado con calabaza				Crema de champiñón Atún encebollado				Espinacas con bechamel Emperador con lechuga y tomate (4)			
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Ensalada tropical Chuleta de cerdo				Ensalada campera Bacalao a la romana con lechuga y tomate (4)				Brócoli salteado Filete de lenguado con calabaza				Crema de calabacín Abadejo a la plancha con lechuga				Espárragos gratinados Escalope de ternera con ensalada			
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Acelgas rehogadas Empanada gallega				Crema parmentier Calamares con lechuga				Calabacín asado Cinta de lomo con ensalada de remolacha				Crema de acelgas Atún encebollado							

Todos los menus estan elaborados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se sirve pan y agua, todos los dias.
La elaboracion de los primeros platos es cocida y de los segundos es en hornos de conveccion.

Gluten. 1	Crustáceos. 2	Huevos. 3	Pescado. 4	Cacahuates. 5	Soja. 6	Leche. 7	Frutos Secos cascara. 8	Apio. 9	Mostaza. 10	Sésamo. 11	Altramuzes. 12	Moluscos. 13	Diox. Azufre y sulfites. 14
													