

NOVIEMBRE-07

LUNES	05/11	LUNES	12/11	LUNES	19/11	LUNES	26/11
Lentejas a la castellana Tortilla de espinacas con ensalada de maíz Gelatina/Pan		Patatas con calamares Huevos rellenos de jamón con bechamel y mimosa gratinados Yoghourt de vainilla/Pan		Espaguetis italiana Cinta de pavo con ensalada de maíz Yoghourt de macedonia/Pan		Lentejas a la casera Tortilla española en salsa de tomate Yoghourt de plátano Pan	
MARTES	06/11	MARTES	13/11	MARTES	20/11	MARTES	27/11
Pastel de patata y tomate Gallo andaluza con ensalada de tomate Fruta del tiempo y leche/Pan		Empedrado de pintas Hamburguesas con tomate frito y lechuga con zanahoria rallada Profiteroles/Pan		Coliflor con bechamel, queso y gratinada al horno Pollo asado con patatas fritas Fruta del tiempo y leche/Pan		Coditos con tomate y chorizo Albóndigas a la casera con patatas fritas Fruta del tiempo y leche Pan	
MIÉRCOLES	07/11	MIÉRCOLES	14/11	MIÉRCOLES	21/11	MIÉRCOLES	28/11
Judías verdes con bacón Magro a la riojana con tomate y patatas Tarta selva negra Pan		Salteado de guisantes, zanahoria y jamón Filete de pollo con ensalada de tomate Fruta del tiempo y leche/Pan		Estofado de judías blancas Croquetas caseras con ensalada de tomate Tarta de manzana Pan		Cazuela marinera Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Tarta de limón Pan	
JUEVES	08/11	JUEVES	15/11	JUEVES	22/11	JUEVES	29/11
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo y leche Pan		Macarrones boloñesa Merluza en salsa verde Fruta del tiempo y leche Pan		Fidegua Filete de mero con ensalada de zanahorias Fruta del tiempo y leche/Pan		Arroz con verduras Merluza romana con ensalada de maíz Fruta del tiempo y leche Pan	
VIERNES	09/11	VIERNES	16/11	VIERNES	23/11	VIERNES	30/11
Macarrones española Filetes rusos con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo y leche/Pan		Arroz con magro San jacob con ensalada de maíz Fruta del tiempo y leche Pan		Crema de calabacín Ragout de ternera con patatas dado Fruta del tiempo y leche Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo y leche Pan	

COMIDAS	05/11	06/11	07/11	08/11	09/11	12/11	13/11	14/11	15/11	16/11	19/11	20/11	21/11	22/11	23/11	26/11	27/11	28/11	29/11	30/11
Energía(Kcal)	739,6	689,99	805,97	711	805,52	728,22	1070,23	699,27	918,35	784,04	838,44	606,94	949,67	725,52	697,68	883,66	987,44	1033,03	869,4	761
Grasas (g)	41,03	41,01	52,01	23,37	38,68	47,31	53,81	10,69	46,06	33,05	27,42	34,04	53,78	23,79	39,27	52,11	59,85	47,98	49,08	23,67
Proteínas (g)	50,47	29,78	29,82	38,5	32,81	27,47	32,13	34,23	37,28	25,22	46,85	33,59	26,73	41,09	32,04	34,93	29,57	59,27	30,2	39,4
Glúcidos (g)	44,11	53,82	58,06	92,25	87,12	51,2	121,71	57,27	94,7	103,1	107,65	44,08	94,89	91,71	57,22	72,7	87,89	96,29	82,11	103,5