



MENU NOVIEMBRE 2018



				VIERNES 2
				LENTEJAS SAN JACOBO DE MERLUZA CON PATATA COCIDA YOGUR PAN FRESCO KCAL:1015 HC:54% PROT:19% LIP:27%
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
SOPA DE FIDEOS MACARRONES BOLOÑESA YOGUR PAN FRESCO KCAL:953 HC:61% PROT:17% LIP:22%	BROCOLI Y COLIFLOR REHOGADAS GUIZO DE ATÚN CON PATATAS FRUTA FRESCA PAN FRESCO KCAL:870 HC:56% PROT:18% LIP:26%	SOPA DE LETRAS POLLO ASADO CON ZANAHORIAS CHAMPIÑONES Y ARROZ BLANCO YOGUR PAN FRESCO KCAL:1024 HC:61% PROT:15% LIP:24%	CREMA DE ZANAHORIA Y JUDÍAS BACALAO ASADO CON PATATAS Y VERDURAS FRUTA FRESCA PAN FRESCO KCAL:1003 HC:55% PROT:15% LIP:30%	CALDO GALLEGO TERNERA JARDINERA CON PATATA COCIDA NATILLAS PAN FRESCO KCAL:879 HC:54% PROT:18% LIP:28%
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
LENTEJAS CAELLA EN SALSA CON PATATA COCIDA FRUTA FRESCA PAN FRESCO KCAL:855 HC:54% PROT:19% LIP:27%	SOPA DE FIDEOS PAELLA DE CARNE GELATINA DE SABORES PAN FRESCO KCAL:876 HC:63% PROT:12% LIP:25%	CREMA DE VERDURAS MACARRONES CON ATUN Y TOMATE FRUTA FRESCA PAN FRESCO KCAL:935 HC:58% PROT:16% LIP:26%	POTAJE DE ESPINACAS Y GARBANZOS LOMO AL HORNO CON PATATA COCIDA YOGUR PAN FRESCO KCAL: 941 HC:55% PROT: 19% LIP:26 %	CREMA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON ARROZ FRUTA FRESCA PAN FRESCO KCAL:955 HC:51% PROT:13% LIP:36%
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
GUISANTES CON JAMÓN ALBONDIGAS EN SALSA CON ARROZ BLANCO YOGUR BEBIBLE PAN FRESCO KCAL: 1002 HC:67% PROT: 19% LIP: 14%	SOPA DE FIDEOS FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS FRUTA FRESCA PAN FRESCO KCAL:872 HC:57% PROT:16% LIP:27%	CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA LASAÑA DE TERNERA FRUTA FRESCA PAN FRESCO KCAL:953 HC:60% PROT:20% LIP:20%	ARROZ 3 DELICIAS CAELLA AL HORNO CON PATATA COCIDA YOGUR PAN FRESCO KCAL: 826 HC:57% PROT:16% LIP:27%	MENESTRA VERDURAS REHOGADA ARROZ CON POLLO Y VERDURAS GELATINA DE SABORES PAN FRESCO KCAL:833 HC:54% PROT:21% LIP:25%
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
HABAS CON VERDURAS ATÚN AL HORNO CON PASTA Y VERDURAS YOGUR PAN FRESCO KCAL: 903 HC:60% PROT:18% LIP:22%	SOPA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA PAN FRESCO KCA.: 1051 HC:55% PROT: 20% LIP:25 %	PISTO DE VERDURAS PAELLA DE PESCADO Y MARISCO FLAN PAN FRESCO KCAL: 890 HC:58% PROT: 16% LIP: 26%	SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA FRUTA FRESCA PAN FRESCO KCAL:1034 HC:50% PROT:20% LIP:30%	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA LACON EN SALSA CON PATATAS YOGUR BEBIBLE PAN FRESCO KCAL:933 HC:49% PROT:16% LIP:35%

TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN: MIRIAM MARTÍN LOUREIRO