

Menú Noviembre 2016

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

	martes, 1 de noviembre de 16	miércoles, 2 de noviembre de 16	jueves, 3 de noviembre de 16	viernes, 4 de noviembre de 16
	FESTIVO	Guiso de patatas en amarillo Bacalao al horno  Judías verdes salteadas Pan blanco, agua y fruta  659,13 Kcal 24,2 gr. P 26,3 gr. L 81,5 gr. C	Sopa de arroz Albóndigas fritas de ternera  Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria Pan blanco, agua y fruta  703,00 Kcal 24,8 gr. P 23,1 gr. L 99,2 gr. C	Lentejas con verduras Tortilla de patatas  Ensalada de romanilla y tomate Pan blanco, agua y fruta  703,00 Kcal 26,5 gr. P 20,8 gr. L 87,7 gr. C
lunes, 7 de noviembre de 16	martes, 8 de noviembre de 16	miércoles, 9 de noviembre de 16	jueves, 10 de noviembre de 16	viernes, 11 de noviembre de 16
Patatas con verduras Tilapia horneada al limón  Guisantes salteados Pan integral, agua y fruta  647,68 Kcal 22,1 gr. P 27,1 gr. L 81,5 gr. C	Cocido de alubias Ensalada de lechuga, tomate y maíz Queso fresco de Burgos  Pan blanco, agua y fruta  606,03 Kcal 24,8 gr. P 19,6 gr. L 82,6 gr. C	Arroz con tomate Atún encebollado  Ensalada de romanilla, maíz y pepino Pan blanco, agua y fruta  688,58 Kcal 22,9 gr. P 23,5 gr. L 96,3 gr. C	Garbanzos con acelgas Tortilla francesa  Coliflor esparragada Pan blanco, agua y fruta  639,55 Kcal 25,5 gr. P 26,7 gr. L 81,1 gr. C	Crema de calabacín Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta  634,96 Kcal 22,8 gr. P 24,0 gr. L 81,9 gr. C
lunes, 14 de noviembre de 16	martes, 15 de noviembre de 16	miércoles, 16 de noviembre de 16	jueves, 17 de noviembre de 16	viernes, 18 de noviembre de 16
Espirales napolitana  Filete de merluza horno  Repollo salteado Pan integral, agua y fruta  641,87 Kcal 21,0 gr. P 22,5 gr. L 88,8 gr. C	Potaje extremeño con carne Ensalada de lechuga, lombarda, maíz, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta  620,69 Kcal 25,7 gr. P 20,7 gr. L 83,0 gr. C	Guiso de patatas en amarillo Bacalao al horno  Judías verdes salteadas Pan blanco, agua y fruta  659,13 Kcal 24,2 gr. P 26,3 gr. L 81,5 gr. C	Sopa de arroz Albóndigas fritas de ternera  Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria Pan blanco, agua y fruta  703,36 Kcal 24,8 gr. P 23,1 gr. L 99,2 gr. C	Lentejas con verduras Tortilla de patatas  Ensalada de romanilla y tomate Pan blanco, agua y yogurt  643,89 Kcal 26,5 gr. P 20,8 gr. L 87,7 gr. C
lunes, 21 de noviembre de 16	martes, 22 de noviembre de 16	miércoles, 23 de noviembre de 16	jueves, 24 de noviembre de 16	viernes, 25 de noviembre de 16
Alubias con patatas y espinacas Aliño de tomates Queso fresco de Burgos  Pan integral, agua y fruta  622,16 Kcal 23,4 gr. P 22,6 gr. L 81,5 gr. C	Macarrones con tomate  Filetes de merluza al horno  Repollo salteado Pan blanco, agua y fruta  664,33 Kcal 21,3 gr. P 22,8 gr. L 93,4 gr. C	Crema de calabaza Cinta de lomo de cerdo guisada Patatas a lo pobre Pan blanco, agua y fruta  648,75 Kcal 22,2 gr. P 24,7 gr. L 84,3 gr. C	Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y pepino Huevo cocido  Pan blanco, agua y fruta  648,85 Kcal 25,4 gr. P 23,8 gr. L 83,3 gr. C	Arroz tres delicias casero Filete de salmón al horno  Salteado de verduras Pan blanco, agua y fruta  709,94 Kcal 25,7 gr. P 26,3 gr. L 93,3 gr. C
lunes, 28 de noviembre de 16	martes, 29 de noviembre de 16	miércoles, 30 de noviembre de 16	<div style="text-align: center;"> ALÉRGENOS  </div>	
Puchero con fideos  Muslitos de pollo en salsa Calabacín salteado Pan integral, agua y fruta  647,97 Kcal 21,8 gr. P 21,3 gr. L 92,4 gr. C	Lentejas estofadas Tortilla francesa  Ensalada de lechuga, tomate y pepino Pan blanco, agua y fruta  678,91 Kcal 26,8 gr. P 25,3 gr. L 85,9 gr. C	Arroz con verduras Bacalao al vapor  Zanahorias salteadas Pan blanco, agua y yogurt  692,34 Kcal 26,3 gr. P 21,7 gr. L 97,9 gr. C		