

menÚ NOVIEMBRE 2020



LUNES

2



9

Macarrones con tomate			
Abadejo con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
688	38	17	95

16

Brócoli salteado con zanahorias			
Huevo frito con salchichas y patatas			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
728	25	42	67

23

Tallarines gratinados			
Tortilla de patata con ensalada			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
776	25	28	104

30

Lentejas caseras con verduras			
Merluza en papillote			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
680	45	15	94

MARTES

3

Arroz con tomate			
Delicias de bacalao con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
697	32	15	109

10

Lentejas caseras con verduras			
Tortilla francesa con loncha de pavo			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
701	40	22	89

17

Espaguetis con tomate y queso rallado			
Filete de pescadilla con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
745	33	19	111

24

Crema de verduras natural			
Rabas de calamar con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
676	24	26	91

MIÉRCOLES

4

Judías verdes con patata y zanahorias			
Revuelto de huevo campero			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
678	25	30	80

11

Puré de verduras y hortalizas			
Albóndigas de ternera con arroz blanco			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
776	22	35	94

18

Empedrado de judías con verduras			
Roti de pavo braseado con puré			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
793	47	29	88

25

Sopa de cocido			
Complemento de cocido: Morcillo, chorizo, repollo, garbanzos, pollo			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
687	29	22	98

JUEVES

5

Sopa de cocido			
Complemento de cocido: Morcillo, chorizo, repollo, garbanzos, pollo			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
687	29	22	98

12

Patatas guisadas con pollo			
Merluza napolitana con ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
601	47	15	69

19

Crema de guisantes y maíz			
Hamburguesa de ternera con salsa de tomate triturado			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
693	24	36	71

26

Estofado de ternera a la jardinera			
Cachelos de salmón con ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
606	52	19	55

VIERNES

6

Crema de calabacín			
Lardones de pollo al limón con patatas al horno			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
600	36	16	81

13

Sopa de verduras con lluvia de letras			
Lomo Sajonia plancha con ensalada mixta			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
660	34	18	98

20

Emblanco malagueño con arroz y patatas			
Ventresca de merluza con ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
615	40	14	82

27

Judías verdes con tomate			
Pollo asado con guarnición de arroz blanco			
Fruta de temporada y leche			
Kcal	Prot	Lip	HC
705	34	29	80