



LUNES  
MONDAY

MARTES  
TUESDAY

MIERCOLES  
WEDNESDAY

JUEVES  
THURSDAY

VIERNES  
FRIDAY

2 **DIA FESTIVO**

3 **PURE**  
**ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Vegetable soup*  
Meatballs in sauce with potatoes  
Dairy dessert and bread  
H.C.(G) 58,2 PROT.(G) 24,2 LIP.(G) 43,7 E(KCAL) 679  
Cena: salmón al papillote con verduras

**LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS**  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Organic lentils with vegetable*  
Spanish omelette with salad  
Fruit and bread  
H.C.(G) 74,5 PROT.(G) 29,9 LIP.(G)37,2 E(KCAL) 795  
Cena: ternera en salsa

5 **ESPIRALES CON TOMATE Y BACON**  
**MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Tomato and bacon pasta*  
Hake in green sauce with peas  
Fruit and bread  
H.C.(G)85 PROT.(G) 34,3 LIP.(G) 24,5 E(KCAL) 715  
Cena: pollo a la plancha con calabacin

6 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO**  
*(arbanzos, tocino, morcillo y chorizo)*  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Cocido soup*  
Chickpeas, meat, chorizo  
Dairy dessert and bread  
H.C.(G) 71,1PROT.(G) 37,7 LIP.(G) 33,3 E(KCAL) 708  
Cena: bacalao con tomate

9 **FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA**

10 **GARBANZOS GUISADOS**  
**MERLUZA EN SALSA DE NARANJA CON ZANAHORIA BABY POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Chickpeas*  
Hake in orange sauce with baby carrot  
Dairy dessert and bread  
H.C.(G) 70,6 PROT.(G) 45,4 LIP.(G) 20 E(KCAL) 674  
Cena: crema de verduras/pavo a la plancha

11 **SOPA DE ESTRELLAS**  
**FILETE DE POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Stars soup*  
Baked chicken with frenchfries  
Fruit and bread  
H.C.(G) 73,9 PROT.(G) 31 LIP.(G)19,9 E(KCAL)613  
Cena: merluza a la plancha con ensalada

12 **ARROZ A LA MILANESA**  
**TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Milanesa rice*  
Omelette with salad  
Fruit and bread  
H.C.(G)76,9 PROT.(G) 24 LIP.(G) 32,8 E(KCAL) 709  
Cena: wok de ternera

13 **PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA BACALAO EN TEMPURA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Vegetables soup*  
Cod with salad  
Dairy dessert and bread  
H.C.(G) 74,1PROT.(G) 28,3 LIP.(G) 36,2 E(KCAL) 752  
Cena: bacalao con tomate

16 **FIDEUA DE VERDURAS**  
**SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE Y ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Vegetable fideua*  
Turkey sausage with tomato and salad  
Fruit and bread  
H.C.(G) 89,3 PROT.(G) 27 LIP.(G) 19,9 E(KCAL) 660  
Cena: palometa a la plancha con calabacin

17 **JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS**  
**RODAJA DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Stewed white beans*  
Fish with salad  
Dairy dessert and bread  
H.C.(G) 61,8 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 31,7 E(KCAL) 723  
Cena: albóndigas en salsa con patatas

18 **DIA HINDU**  
**ARROZ Y POLLO AL ESTILO HINDU**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Chicken Rice hindu style*  
Fruit and bread  
H.C.(G) 98,1 PROT.(G) 39,8 LIP.(G)18,6 E(KCAL)729  
Cena: pisto con huevo

19 **CREMA DE ESPINACAS**  
**TERNERA ASADA EN SALSA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Spinach cream*  
Beef in sauce with steamed potatoes  
Fruit and bread  
H.C.(G)66,6 PROT.(G) 43,2 LIP.(G) 25,8 E(KCAL) 711  
Cena: lubina a la plancha con ensalada

20 **MODITOS CON TOMATE**  
**BACALAO EN SALSA DE PIMIENTOS POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Tomato pasta*  
Cod in pepper sauce  
Dairy dessert and bread  
H.C.(G) 82,4 PROT.(G) 39,8 LIP.(G) 19,4 E(KCAL) 682  
Cena: ragu de pavo en salsa

23 **JUDIAS VERDES REHOGADAS**  
**ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Green beans with arlic*  
Fried chicken with frenchfries  
Fruit and bread  
H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 19,6 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 619  
Cena: salmón a la plancha con verduras

24 **LENTEJAS GUISADAS CON CON VERDURAS**  
**TORTILLA DE PATATAS CON CALABACIN EN TEMPURA POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Lentils with vegetables*  
Spanish omelette with zucchini in tempura  
Dairy dessert and bread  
H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 33,4 LIP.(G) 43,1 E(KCAL) 852  
Cena: calabacin relleno de carne

**MACARRONES CON TOMATE**  
**MERLUZA EN SALSA MENIER CON ZANAHORIA BABY FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Pasta with tomato*  
Hake in sauce with carrot baby  
Fruit and bread  
H.C.(G) 88,9 PROT.(G) 36,5 LIP.(G)14,6 E(KCAL)663  
Cena: pollo en salsa con patatas

26 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO**  
*(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)*  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Cocido soup*  
Chickpeas, meat, chorizo  
Fruit and bread  
H.C.(G)74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708  
Cena: dorada a la plancha con champiñón

27 **PAELLA HORTELANA**  
**PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PIMIENTO MORRON POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Vegetables and chicken paella*  
Pomfret in tomato saucewith pepper  
Dairy dessert and bread  
H.C.(G) 84,2 PROT.(G) 35,2 LIP.(G) 20,5E(KCAL) 672  
Cena: crema de calabaza/croquetas de jamón

30 **GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS**  
**TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Stewed chicked peas*  
Omelette with lettuce  
Fruit and bread  
H.C.(G) 64 PROT.(G) 30,2 LIP.(G) 29,2 E(KCAL) 666  
Cena: wok de verduras con pollo





LUNES  
MONDAY

MARTES  
TUESDAY

MIÉRCOLES  
WEDNESDAY

JUEVES  
THURSDAY

VIERNES  
FRIDAY

2  
DIA  
FESTIVO

3  
PURE  
ALBONDIGAS EN SALSA  
CON PATATAS  
POSTRE LACTEO Y PAN

LENTEJAS ECOLOGICAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

5  
ESPIRALES CON TOMATE  
Y BACON  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON GUIANTES  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

6  
SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 58,2 PROT.(G) 24,2 LIP.(G) 43,7 E(KCAL) 739

H.C.(G) 74,5 PROT.(G) 29,9 LIP.(G)37,2 E(KCAL) 795

H.C.(G)85 PROT.(G) 34,3 LIP.(G) 24,5 E(KCAL) 715

H.C.(G) 71,1PROT.(G) 37,7 LIP.(G) 33,3 E(KCAL) 708

9  
FESTIVIDAD  
DE LA  
ALMUDENA

10  
GARBANZOS GUISADOS  
MERLUZA EN SALSA DE NARANJA  
CON ZANAHORIA BABY  
POSTRE LACTEO Y PAN

11  
SOPA DE ESTRELLAS  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
CON PATATAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

12  
ARROZ A LA MILANESA  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

13  
PURE DE VERDURAS  
DE LA HUERTA  
BACALAO EN TEMPURA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 70,6 PROT.(G) 45,4 LIP.(G) 20 E(KCAL) 674

H.C.(G) 73,9 PROT.(G) 31 LIP.(G)19,9 E(KCAL)613

H.C.(G)76,9 PROT.(G) 24 LIP.(G) 32,8 E(KCAL) 709

H.C.(G) 74,1PROT.(G) 28,3 LIP.(G) 36,2 E(KCAL) 752

16  
FIDEUA DE VERDURAS  
SALCHICHAS DE PAVO  
CON TOMATE Y ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

17  
JUDIAS BLANCAS GUISADAS  
CON VERDURAS  
RODAJA DE MERLUZA A LA  
ANDALUZA CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

18  
DIA HINDU  
ARROZ Y POLLO  
AL ESTILO HINDU  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

19  
CREMA DE ESPINACAS  
TERNERA ASADA EN SALSA  
CON PATATAS AL VAPOR  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

20  
GODITOS CON TOMATE  
BACALAO EN SALSA  
DE PIMIENTOS  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 89,3 PROT.(G) 27 LIP.(G) 19,9 E(KCAL) 660

H.C.(G) 61,8 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 31,7 E(KCAL) 738

H.C.(G) 98,1 PROT.(G) 39,8 LIP.(G)18,6 E(KCAL)729

H.C.(G)66,6 PROT.(G) 43,2 LIP.(G) 25,8 E(KCAL) 711

H.C.(G) 82,4 PROT.(G) 39,8 LIP.(G) 19,4 E(KCAL) 682

23  
JUDIAS VERDES REHOGADAS  
ESCALOPE DE POLLO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

24  
LENTEJAS GUISADAS CON  
CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS CON  
CALABACIN EN TEMPURA  
POSTRE LACTEO Y PAN

MACARRONES CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA MENIER  
CON ZANAHORIA BABY  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

26  
SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

27  
PAELLA HORTELANA  
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE  
CON PIMIENTO MORRON  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 19,6 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 619

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 33,4 LIP.(G) 43,1 E(KCAL) 852

H.C.(G) 88,9 PROT.(G) 36,5 LIP.(G)14,6 E(KCAL)663

H.C.(G)74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

H.C.(G) 84,2 PROT.(G) 35,2 LIP.(G) 20,5E(KCAL) 672

30  
GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 64 PROT.(G) 30,2 LIP.(G) 29,2 E(KCAL) 666





LUNES  
MONDAY

MARTES  
TUESDAY

MIERCOLES  
WEDNESDAY

JUEVES  
THURSDAY

VIERNES  
FRIDAY

2  
DIA  
FESTIVO

3  
PURE  
HAMBURGUESA DE POLLO  
CON PATATAS  
POSTRE LACTEO Y PAN

4  
LENTEJAS ECOLOGICAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

5  
PASTA CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON GUIANTES  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

6  
SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
(arbanzos, patata, zanahoria, ternera)  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 58,2 PROT.(G) 24,2 LIP.(G) 43,7 E(KCAL) 739

H.C.(G) 74,5 PROT.(G) 29,9 LIP.(G)37,2 E(KCAL) 795

H.C.(G)85 PROT.(G) 34,3 LIP.(G) 24,5 E(KCAL) 715

H.C.(G) 71,1PROT.(G) 37,7 LIP.(G) 33,3 E(KCAL) 708

9  
FESTIVIDAD  
DE LA  
ALMUDENA

10  
GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA DE NARANJA  
CON ZANAHORIA BABY  
POSTRE LACTEO Y PAN

11  
SOPA DE AVE  
CON FIDEOS  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
CON PATATAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

12  
ARROZ A LA MILANESA  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

13  
PURE DE VERDURAS  
DE LA HUERTA  
BACALAO EN TEMPURA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 70,6 PROT.(G) 45,4 LIP.(G) 20 E(KCAL) 674

H.C.(G) 73,9 PROT.(G) 31 LIP.(G)19,9 E(KCAL)613

H.C.(G)76,9 PROT.(G) 24 LIP.(G) 32,8 E(KCAL) 709

H.C.(G) 74,1PROT.(G) 28,3 LIP.(G) 36,2 E(KCAL) 752

16  
FIDEUA DE VERDURAS  
SALCHICHAS DE PAVO  
CON TOMATE Y ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

17  
JUDIAS BLANCAS GUISADAS  
CON VERDURAS  
RODAJA DE MERLUZA A LA  
ANDALUZA CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

18  
DIA HINDU  
ARROZ Y POLLO  
AL ESTILO HINDU  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

19  
CREMA DE ESPINACAS  
TERNERA ASADA EN SALSA  
CON PATATAS AL VAPOR  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

20  
DITOS CON TOMATE  
BACALAO EN SALSA  
DE PIMIENTOS  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 89,3 PROT.(G) 27 LIP.(G) 19,9 E(KCAL) 660

H.C.(G) 61,8 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 31,7 E(KCAL) 738

H.C.(G) 98,1 PROT.(G) 39,8 LIP.(G)18,6 E(KCAL)729

H.C.(G)66,6 PROT.(G) 43,2 LIP.(G) 25,8 E(KCAL) 711

H.C.(G) 82,4 PROT.(G) 39,8 LIP.(G) 19,4 E(KCAL) 682

23  
JUDIAS VERDES REHOGADAS  
ESCALOPE DE POLLO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

24  
LENTEJAS GUISADAS CON  
CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS CON  
CALABACIN EN TEMPURA  
POSTRE LACTEO Y PAN

25  
MACARRONES CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA MENIER  
CON ZANAHORIA BABY  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

26  
SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
(garbanzos, patata, zanahoria, ternera)  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

27  
PAELLA HORTELANA  
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE  
CON PIMIENTO MORRON  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 19,6 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 619

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 33,4 LIP.(G) 43,1 E(KCAL) 852

H.C.(G) 88,9 PROT.(G) 36,5 LIP.(G)14,6 E(KCAL)663

H.C.(G)74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

H.C.(G) 84,2 PROT.(G) 35,2 LIP.(G) 20,5E(KCAL) 672

30  
GARBANZOS GUISADOS  
CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 64 PROT.(G) 30,2 LIP.(G) 29,2 E(KCAL) 666





ESPIRITU SANTO

NOVIEMBRE 2020

SIN LEGUMBRE

LUNES  
MONDAY

MARTES  
TUESDAY

MIERCOLES  
WEDNESDAY

JUEVES  
THURSDAY

VIERNES  
FRIDAY

2 DIA FESTIVO

3 SOPA DE AVE  
ALBONDIGAS EN SALSA  
CON PATATAS  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 58,2 PROT.(G) 24,2 LIP.(G) 43,7 E(KCAL) 739

4 CREMA DE ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 74,5 PROT.(G) 29,9 LIP.(G)37,2 E(KCAL) 795

5 ESPIRALES CON TOMATE  
Y BACON  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON BERENJENA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)85 PROT.(G) 34,3 LIP.(G) 24,5 E(KCAL) 715

6 SOPA DE AVE  
CON FIDEOS  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO  
CON ZANAHORIA  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 71,1PROT.(G) 37,7 LIP.(G) 33,3 E(KCAL) 708

9 FESTIVIDAD  
DE LA  
ALMUDENA

10 CREMA DE ESPINACAS  
MERLUZA EN SALSA DE NARANJA  
CON ZANAHORIA BABY  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 70,6 PROT.(G) 45,4 LIP.(G) 20 E(KCAL) 674

11 SOPA DE ESTRELLAS  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
CON PATATAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 73,9 PROT.(G) 31 LIP.(G)19,9 E(KCAL)613

12 ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)76,9 PROT.(G) 24 LIP.(G) 32,8 E(KCAL) 709

13 PURE DE VERDURAS  
DE LA HUERTA  
BACALAO EN TEMPURA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 74,1PROT.(G) 28,3 LIP.(G) 36,2 E(KCAL) 752

16 FIDEUA CON VERDURAS  
REHOGADAS  
RAGU EN SALSA  
CON CHAMPINON  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 89,3 PROT.(G) 27 LIP.(G) 19,9 E(KCAL) 660

17CREMA DE CALABAZA  
RODAJA DE MERLUZA A LA  
ANDALUZA CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 61,8 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 31,7 E(KCAL) 723

18 DIA HINDU  
ARROZ Y POLLO  
AL ESTILO HINDU  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 98,1 PROT.(G) 39,8 LIP.(G)18,6 E(KCAL)729

19CREMA DE ESPINACAS  
TERNERA ASADA EN SALSA  
CON PATATAS AL VAPOR  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)66,6 PROT.(G) 43,2 LIP.(G) 25,8 E(KCAL) 711

20DITOS CON TOMATE  
BACALAO EN SALSA  
DE PIMIENTOS  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 82,4 PROT.(G) 39,8 LIP.(G) 19,4 E(KCAL) 682

23 JUDIAS VERDES REHOGADAS  
ESCALOPE DE POLLO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 19,6 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 619

24 CREMA DE VERDURAS  
DE LA HUERTA  
TORTILLA DE PATATAS CON  
CALABACIN EN TEMPURA  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 33,4 LIP.(G) 43,1 E(KCAL) 852

25 MACARRONES CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA MENIER  
CON ZANAHORIA BABY  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 88,9 PROT.(G) 36,5 LIP.(G)14,6 E(KCAL)663

26 SOPA DE AVE  
CON FIDEOS  
FILETE DE CERDO  
CON ZANAHORIA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

27 ARROZ CON VERDURAS  
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE  
CON PIMIENTO MORRON  
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 84,2 PROT.(G) 35,2 LIP.(G) 20,5E(KCAL) 672

30 CREMA DE ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 64 PROT.(G) 30,2 LIP.(G) 29,2 E(KCAL) 666





LUNES  
MONDAY

MARTES  
TUESDAY

MIERCOLES  
WEDNESDAY

JUEVES  
THURSDAY

VIERNES  
FRIDAY

2 DIA FESTIVO

3 PURE HAMBURGUESA DE POLLO CON CALABAZA POSTRE LACTEO Y PAN

4 LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTO FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

5 ESPIRALES CON TOMATE Y BACON MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

6 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO (aarbanzos, focino, morcillo y chorizo) POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 58,2 PROT.(G) 24,2 LIP.(G) 43,7 E(KCAL) 739

H.C.(G) 74,5 PROT.(G) 29,9 LIP.(G)37,2 E(KCAL) 795

H.C.(G)85 PROT.(G) 34,3 LIP.(G) 24,5 E(KCAL) 715

H.C.(G) 71,1PROT.(G) 37,7 LIP.(G) 33,3 E(KCAL) 708

9 FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

10 GARBANZOS GUIADOS MERLUZA EN SALSA DE NARANJA CON ZANAHORIA BABY POSTRE LACTEO Y PAN

11 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

12 ARROZ A LA MILANESA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

13 PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA MERLUZA A LA VIZCAINA CON BERENJENA POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 70,6 PROT.(G) 45,4 LIP.(G) 20 E(KCAL) 674

H.C.(G) 73,9 PROT.(G) 31 LIP.(G)19,9 E(KCAL)613

H.C.(G)76,9 PROT.(G) 24 LIP.(G) 32,8 E(KCAL) 709

H.C.(G) 74,1PROT.(G) 28,3 LIP.(G) 36,2 E(KCAL) 752

16 FIDEUA DE VERDURAS SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE Y ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

17 JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA BABY POSTRE LACTEO Y PAN

18 DIA HINDU ARROZ Y POLLO AL ESTILO HINDU FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

19 CREMA DE ESPINACAS TERNERA ASADA EN SALSA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

20 DITOS CON TOMATE BACALAO EN SALSA DE PIMIENTOS POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 89,3 PROT.(G) 27 LIP.(G) 19,9 E(KCAL) 660

H.C.(G) 61,8 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 31,7 E(KCAL) 738

H.C.(G) 98,1 PROT.(G) 39,8 LIP.(G)18,6 E(KCAL)729

H.C.(G)66,6 PROT.(G) 43,2 LIP.(G) 25,8 E(KCAL) 711

H.C.(G) 82,4 PROT.(G) 39,8 LIP.(G) 19,4 E(KCAL) 682

23 JUDIAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO AL AJILLO CON BERENJENA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

24 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN POSTRE LACTEO Y PAN

25 MACARRONES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA MENIER CON ZANAHORIA BABY FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

26 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO (aarbanzos, focino, morcillo y choriz) FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

27 PAELLA HORTELANA PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PIMIENTO MORRON POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 19,6 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 619

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 33,4 LIP.(G) 43,1 E(KCAL) 852

H.C.(G) 88,9 PROT.(G) 36,5 LIP.(G)14,6 E(KCAL)663

H.C.(G)74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

H.C.(G) 84,2 PROT.(G) 35,2 LIP.(G) 20,5E(KCAL) 672

30 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 64 PROT.(G) 30,2 LIP.(G) 29,2 E(KCAL) 666





LUNES  
MONDAY

MARTES  
TUESDAY

MIERCOLES  
WEDNESDAY

JUEVES  
THURSDAY

VIERNES  
FRIDAY

2 DIA FESTIVO

3 PURE HAMBURGUESA DE POLLO CON CALABAZA POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 58,2 PROT.(G) 24,2 LIP.(G) 43,7 E(KCAL) 739

LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTO FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 74,5 PROT.(G) 29,9 LIP.(G)37,2 E(KCAL) 795

5 PASTA CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)85 PROT.(G) 34,3 LIP.(G) 24,5 E(KCAL) 715

6 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO (aarbanzos, patata, zanahoria, ternera) POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 71,1PROT.(G) 37,7 LIP.(G) 33,3 E(KCAL) 708

9 FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

10 GARBANZOS GUI SADOS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE NARANJA CON ZANAHORIA BABY POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 70,6 PROT.(G) 45,4 LIP.(G) 20 E(KCAL) 674

11 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE POLLO AL HORNO AL AJILLO CON CALABACIN FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 73,9 PROT.(G) 31 LIP.(G)19,9 E(KCAL)613

12 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTO MORRON FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)76,9 PROT.(G) 24 LIP.(G) 32,8 E(KCAL) 709

13 PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA MERLUZA A LA VIZCAINA CON BERENJENA POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 74,1PROT.(G) 28,3 LIP.(G) 36,2 E(KCAL) 752

16 FIDEUA DE VERDURAS RAGU EN SALSA CON CHAMPINON FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 89,3 PROT.(G) 27 LIP.(G) 19,9 E(KCAL) 660

17 JUDIAS BLANCAS GUI SADAS CON VERDURAS MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA BABY POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 61,8 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 31,7 E(KCAL) 738

18 MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PIMIENTA CON CALABACIN FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 98,1 PROT.(G) 39,8 LIP.(G)18,6 E(KCAL)729

19 CREMA DE ESPINACAS TERNERA EN SALSA CON CALABAZA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)66,6 PROT.(G) 43,2 LIP.(G) 25,8 E(KCAL) 711

20 DITOS CON TOMATE BACALAO EN SALSA DE PIMIENTOS POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 82,4 PROT.(G) 39,8 LIP.(G) 19,4 E(KCAL) 682

23 JUDIAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO AL AJILLO CON BERENJENA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 19,6 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 619

24 LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 33,4 LIP.(G) 43,1 E(KCAL) 852

25 MACARRONES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA MENIER CON ZANAHORIA BABY FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 88,9 PROT.(G) 36,5 LIP.(G)14,6 E(KCAL)663

26 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO (aarbanzos, patata, zanahoria, ternera) FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

27 PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PIMIENTO MORRON POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 84,2 PROT.(G) 35,2 LIP.(G) 20,5E(KCAL) 672

30 GARBANZOS GUI SADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON CHAMPINON FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 64 PROT.(G) 30,2 LIP.(G) 29,2 E(KCAL) 666

