

MENÚ NOVIEMBRE 2020

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO NACIONAL	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Puré de verduras casero Albóndigas guisadas Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Patatas en amarillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y yogur	Cocido de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta
	596,83 Kcal 16,7 % P 30,4 % L 52,8 % C 3,1 gr. SFA 0,6 gr. sal 16,0 gr. Azúcares	592,77 Kcal 16,7 % P 32,7 % L 50,6 % C 2,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 13,4 gr. Azúcares	587,50 Kcal 16,3 % P 35,6 % L 48,1 % C 5,0 gr. SFA 0,8 gr. sal 22,4 gr. Azúcares	595,68 Kcal 12,3 % P 34,833,8 % L 52,9 % C 5,3 gr. SFA 0,6 gr. sal 23,7 gr. Azúcares
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Patatas con verduras Salmón al horno Calabacines salteados Pan integral, agua y fruta	Arroz cocido con salsa de tomate Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	Lentejas con verduras Tilapia al limón y al horno Aliño de tomate natural Pan blanco, agua y fruta	Crema de boniato y calabaza Tortilla de patatas Judías verdes cocidas y salteadas Pan blanco, agua y fruta	Alubias con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta
594,49 Kcal 13,5 % P 32,1 % L 51,4 % C 4,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 12,0 gr. Azúcares	600,00 Kcal 14,0 % P 32,5 % L 52,2 % C 4,4 gr. SFA 13,7 gr. sal 11,4 gr. Azúcares	588,08 Kcal 16,3 % P 34,7 % L 49,0 % C 3,6 gr. SFA 0,4 gr. sal 15,8 gr. Azúcares	592,77 Kcal 9,8 % P 37,0 % L 53,3 % C 3,6 gr. SFA 2,2 gr. sal 22,8 gr. Azúcares	592,83 Kcal 16,0 % P 33,0 % L 51,0 % C 6,2 gr. SFA 1,4 gr. sal 14,9 gr. Azúcares
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cascote Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan integral, agua y fruta	Crema de zanahoria y patata Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y yogur	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta	Lentejas con arroz Tortilla francesa Brócoli esparragado Pan blanco, agua y fruta	Arroz tres delicias Merluza al ajo y perejil Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta
595,46 Kcal 13,2 % P 34,5 % L 52,2 % C 6,4 gr. SFA 0,5 gr. sal 22,2 gr. Azúcares	604,84 Kcal 15,8 % P 35,9 % L 47,0 % C 5,2 gr. SFA 1,1 gr. sal 23,0 gr. Azúcares	603,64 Kcal 15,3 % P 34,6 % L 50,2 % C 3,5 gr. SFA 1,0 gr. sal 17,0 gr. Azúcares	604,45 Kcal 13,8 % P 33,7 % L 52,5 % C 5,4 gr. SFA 0,5 gr. sal 11,5 gr. Azúcares	607,44 Kcal 15,1 % P 31,3 % L 53,7 % C 3,1 gr. SFA 0,6 gr. sal 9,6 gr. Azúcares
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Alubias con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan integral, agua y fruta	Arroz con verduras Bonito salteado Judías verdes esparragadas Pan blanco, agua y fruta	Coditos con salsa de tomate Tilapia en salsa de cebolla Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Patatas con verduras Pollo en salsa Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta	Cocido de garbanzos Medias lunas de huevo cocido Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta
592,93 Kcal 16,1 % P 33,4 % L 50,5 % C 6,1 gr. SFA 2,4 gr. sal 15,0 gr. Azúcares	591,67 Kcal 14,0 % P 33,7 % L 52,4 % C 3,8 gr. SFA 0,7 gr. sal 10,1 gr. Azúcares	593,39 Kcal 14,7 % P 35,3 % L 50,0 % C 3,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 13,9 gr. Azúcares	584,93 Kcal 13,1 % P 31,4 % L 52,6 % C 2,8 gr. SFA 0,9 gr. sal 12,7 gr. Azúcares	592,97 Kcal 14,4 % P 37,6 % L 46,6 % C 4,5 gr. SFA 1,3 gr. sal 23,7 gr. Azúcares
LUNES 30				
Lentejas con verduras Merluza al horno Coliflor cocida y aliñada Pan integral, agua y fruta				
595,42 Kcal 18,3 % P 32,4 % L 49,3 % C 3,1 gr. SFA 0,6 gr. sal 10,9 gr. Azúcares				

