

MENÚ NOVIEMBRE DE 2017



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Arroz tres delicias (Contiene huevo y soja) Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (Contiene sulfitos) Fruta 769 Kcal/31g P/30g L/91g HC	Sopa de cocido (Contiene gluten. Puede cont. huevo) Cocido completo: garbanzos, verdura, pollo, ternera, morcilla y chorizo (Contiene soja y leche) Yogur (Contiene leche) / Fruta 704 Kcal/ 36g P/ 34g L/ 62g HC
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Espirales con tomate y atún (Contiene gluten y pescado, puede contener huevo) Sajonia con champiñones Fruta 705 Kcal/34g P/21g L/89g HC	Paella mixta (Contiene moluscos y crustáceos, puede cont. pescado) Merluza a la plancha con calabacín (Contiene gluten y pescado, puede cont. moluscos, crustáceos, pescado y leche) Natillas (Contiene leche) / Fruta 757 Kcal/31g P/30g L/88g HC	Lentejas con verduras y chorizo (Contiene soja y leche) Tortilla de patatas con tomate aliñado (Contiene huevo) Fruta 681 Kcal/ 31g P/22 g L/81g HC	Sopa de estrellas (Contiene gluten puede contener huevo) Pollo al ajillo con patatas Fruta 744 Kcal/ 36g P/ 34g L/ 82g HC	Patatas riojana Croquetas y empanadillas con lechuga y maíz (Contiene gluten, leche y pescado, puede cont. sulfitos, crustáceos, huevo, soja, apio y moluscos) Pettit Suisse (Contiene leche) / Fruta 773 Kcal/26g P/27g L/102g HC
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de patata y calabacín Lomo a la plancha con aros de cebolla (Contiene gluten, puede cont. moluscos, crustáceos, pescado y leche) Fruta 657 Kcal/38g P/27g L/61g HC	Coditos con tomate y salchichas (Contiene gluten y leche, puede cont. huevo) Merluza en salsa verde con guisantes (Contiene pescado) Yogur (Contiene leche)/ Fruta 723 Kcal/34g P/23g L/89g HC	Alubias con verduras y chorizo (Contiene soja y leche) Huevos con bechamel con lechuga y zanahoria (Contiene gluten, leche y sulfitos) Fruta 703 Kcal/ 32g P/24 g L/81g HC	Arroz blanco con tomate Filete de ternera con menestra rehogada Fruta 746 Kcal/27g P/23g L/ 104g HC	Sopa de lluvia (Contiene gluten, puede cont. huevo) Albóndigas en salsa con verduras Flan de vainilla (Contiene leche) / Fruta 724 Kcal/ 38g P/ 34g L/ 65g HC
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes salteadas Filete de cerdo a la plancha con patatas Fruta 686 Kcal/38g P/28g L/71g HC	Lentejas con arroz (Contiene soja y leche) Tortilla de jamón con pisto (Contiene huevo y soja) Pettit Suisse (Contiene leche) / Fruta 695 Kcal/ 31g P/24 g L/80g HC	Macarrones con queso y bacon (Contiene gluten, soja y leche, puede cont. huevo) Palometa a la plancha con lechuga y zanahoria (Contiene pescado y sulfitos) Fruta 728 Kcal/33g P/24g L/89g HC	Patatas guisadas con magro Pollo en pepitoria con berenjenas (Contiene gluten, puede cont. moluscos, crustáceos, pescado y leche) Fruta 754 Kcal/31g P/32g L/82g HC	Arroz con calamares (Contiene moluscos) Varitas de merluza con lechuga y maíz (Contiene gluten, pescado, soja y sulfitos) Natillas (Contiene leche) / Fruta 739 Kcal/27g P/22g L/ 104g HC
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	 estrategia naos ¡come sano y muévete!
Crema de calabaza y zanahoria Lomo al ajillo con patatas Fruta 698 Kcal/38g P/28g L/74g HC	Menestra rehogada con jamón Tortilla de patatas con lechuga y brotes de soja (Contiene huevo y sulfitos) Yogur (Contiene leche) / Fruta 705Kcal / 27gP /27gL / 81gHC	Espaguetis boloñesa (Contiene gluten y leche, puede cont. huevo) Atún encebollado con tomate (Contiene pescado) Fruta 732 Kcal/34g P/24g L/89g HC	Patatas con pescado Escalope de pollo con guisantes (Contiene gluten y huevo) Fruta 741 Kcal/30g P/31g L/82g HC	