




Comedor: Menú Noviembre / Dining room: Menu in November / Novembre menu à manger



	Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
 <p>Estoy al alcance de tu mano...</p>			01/11/17	02/11/17	03/11/17
			FIESTA DE TODOS LOS SANTOS	Coliflor gratinada San jacobó Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca Kcal: 622 HC: 66 Prot: 30 Lip: 21 Patata, Huevo, Verdura y Fruta	Crema de verduras Pizza Melocotón en almíbar Kcal: 962 HC: 219 Prot: 16 Lip: 16 Verdura, Pescado, Arroz y Yogur
 <p>Este es mi territorio!</p>	06/11/17	07/11/17	08/11/17	09/11/17	10/11/17
	Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta fresca Kcal: 652 HC: 74 Prot: 24 Lip: 24 Verdura, Pescado, Pasta y Fruta	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur Kcal: 618 HC: 85 Prot: 29 Lip: 25 Verdura, Ternera, Arroz y Fruta	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas dado Fruta fresca Kcal: 538 HC: 66 Prot: 25 Lip: 25 Arroz, Pescado, Verdura y Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta fresca Kcal: 582 HC: 90 Prot: 18 Lip: 28 Patata, Pavo, Verdura y Fruta	Espaguetis gratinados Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Kcal: 601 HC: 80 Prot: 26 Lip: 35 Verdura, Huevo, Patata y Yogur
 <p>POSTRE ¡Ahora me toca a mí!</p>	13/11/17	14/11/17	15/11/17	16/11/17	17/11/17
	Patatas guisadas con verduras Huevos con tomate y salchicha Ensalada de lechuga, remolacha y cebolla Yogur Kcal: 686 HC: 64 Prot: 34 Lip: 21 Verdura, Cerdo, Arroz y Fruta	Espirales boloñesa Palometa en salsa española Calabacín asado Fruta fresca Kcal: 621 HC: 79 Prot: 19 Lip: 33 Verdura, Huevo, Patata y Fruta	Alubias blancas con calabaza Rotí de pavo Verduras dado Fruta fresca Kcal: 681 HC: 76 Prot: 21 Lip: 36 Verdura, Pescado, Arroz, y Yogur	Arroz blanco con tomate Halibut al horno con limón Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca Kcal: 606 HC: 90 Prot: 23 Lip: 15 Verdura, Pollo, Pasta y Fruta	Crema de verduras Hamburguesa encebollada Patatas vapor Fruta fresca Kcal: 586 HC: 70 Prot: 19 Lip: 23 Pasta, Pescado, Verdura y Fruta
<p>Todos los días pan y agua</p> <p>Cuando hay fruta de postre siempre se ofrece leche.</p> <p>Recomendaciones Cena </p> <p>HC / Prot / Lip están expresados en gramos.</p> <p>Deben informar con justificante médico sobre las alergias o intolerancias de su hijo/a.</p> <p>La información sobre los alérgenos está a su disposición en el centro.</p>	20/11/17	21/11/17	22/11/17	23/11/17	24/11/17
	Coditos napolitana Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca Kcal: 747 HC: 87 Prot: 31 Lip: 27 Verdura, Pescado, Arroz y Fruta	Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria dado Flan de vainilla Kcal: 634 HC: 76 Prot: 31 Lip: 31 Verdura, Pavo, Pasta y Yogur	Sopa de estrellas Atún al horno con tomate Berenjena rebozada guarnición Fruta fresca Kcal: 603 HC: 75 Prot: 18 Lip: 24 Verdura, Pollo, Patata y Fruta	Judías verdes rehogadas con patatas Magro de cerdo estofado Arroz integral Fruta fresca Kcal: 677 HC: 83 Prot: 24 Lip: 24 Arroz, Pescado, Verdura y Yogur	Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca Kcal: 640 HC: 72 Prot: 24 Lip: 24 Verdura, Cerdo, Patata y Fruta
	27-11-17	28-11-17	29-11-17	30-11-17	
	Arroz tres delicias Lenguado rebozado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur Kcal: 738 HC: 88 Prot: 35 Lip: 38 Pasta, Huevo, Verdura y Fruta	Crema de zanahoria Jamón asado Patatas fritas Fruta fresca Kcal: 609 HC: 76 Prot: 31 Lip: 25 Verdura, Pavo, Patata y Fruta	Patatas guisadas con magro Tortilla de jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta fresca Kcal: 545 HC: 59 Prot: 19 Lip: 21 Verdura, Pescado, Arroz y Fruta	Lentejas caseras Bacalao gratinado Pisto Fruta fresca Kcal: 616 HC: 91 Prot: 31 Lip: 30 Verdura, Ternera, Pasta y Fruta	