

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
4-nov.		5-nov.		6-nov.		7-nov.		8-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOLOGICO(4)		SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS (1-4-8)		ARROZ A BANDA CON PESCADO (7-10)		TALLARINES CARBONARA (1-2-3-8)		CREMA DE CALABACIN CON PATATA Y CEBOLLA (4)	
LENGUADO MENIER (7-8)		COCIDO COMPLETO		TORTILLA FRANCESA CON QUESO (1-2)		MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN ECOL. (7)		REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 595,3	P: 44,90	E: 614,3	P: 30,30	E: 607,6	P: 28,70	E: 657,6	P: 24,60	E: 615	P: 25,00
H: 42,90	L: 50,90	H: 42,90	L: 23,50	H: 68,50	L: 23,20	H: 61,70	L: 23,60	H: #####	L: 23,10
11-nov.		12-nov.		13-nov.		14-nov.		15-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
GARBANZOS EN SALSA (4)		ARROZ A LA CUBANA (N/C)		SOPA DE PESCADO (1-7-8-10)		LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOLOGICO(4)		CODITOS CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-7-8)	
TORTILLA DE CALABACIN (1)		SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4)		POLLO AL CHILINDRON CON PIMIENTO VERDE ECOL. (4)		LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA (4)		LENGUADO REBOZADO (7-8)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 621,9	P: 25,60	E: 648,9	P: 28,10	E: 588,1	P: 24,20	E: 604,1	P: 24,40	E: 598	P: 19,70
H: 75,80	L: 20,70	H: 61,00	L: 32,50	H: 77,60	L: 20,10	H: 47,40	L: 34,10	H: #####	L: 20,60
18-nov.		19-nov.		20-nov.		21-nov.		22-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA			
FIDEGUA MARINERA (7,8,10)		SOPA DE LLUVIA (1-8)		GUISADO DE ALBONDIGAS CON GARBANZOS Y VERDURAS (3-4-8)		CREMA DE VERDURAS (4)			
TORTILLA PATATA (1)		PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PISTO		MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6-7-8-9-10)		LOMO ADOBADO PLANCHA CON PATATAS (3-4)			
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA			
E: 535,3	P: 29,80	E: 626,2	P: 21,30	E: 616,3	P: 30,60	E: 651,7	P: 29,10		
H: 66,90	L: 16,50	H: 43,10	L: 25,60	H: 60,60	L: 15,70	H: 72,40	L: 27,30		
25-nov.		26-nov.		27-nov.		28-nov.		29-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)		ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-8)		ARROZ CON MAGRA Y VERDURAS (N/C)		CREMA DE CALABAZA (4)		Sopa de Estrellitas (1-8)	
LENGUADO MENIER (7-8)		PERCA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY		TORTILLA FRANCESA CON QUESO (1-2)		HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO (2-3-4)		POLLO A LA JARDINERA	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 661,4	P: 26,40	E: 637,2	P: 21,40	E: 633,2	P: 23,80	E: 648,8	P: 34,30	E: 683	P: 22,30
H: 64,70	L: 23,00	H: 43,20	L: 30,00	H: 93,10	L: 18,10	H: 77,50	L: 22,40	H: #####	L: 41,60



DIA 22
JORNADA COMIDA ITALIANA
- ÑOQUIS CON SALSA DE CHAMPIÑON
- PIZZAS VARIADAS
- TARTA TIRAMISU



EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS
SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA:
CEREAL -----> HORTALIZA CRUDA O VERDURA
VERDURA -----> FECULAS O CEREAL
PESCADO -----> HUEVO O CARNE MAGRA
HUEVO -----> CARNE MAGRA O PESCADO
CARNE -----> HUEVO O PESCADO