



octubre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 910 HC 121 Lip 34 Prot 34	2 Kcal 677 HC 84 Lip 22 Prot 40	3 Kcal 742 HC 87 Lip 28 Prot 39	4 Kcal 729 HC 95 Lip 17 Prot 52
	Espirales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza Filete de ternera empanado a la jardinera Yogur	Patatas a la riojana Salmon meniere Fruta de temporada	Lentejas con verduras Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada
	Crema - Ave - Yogur	Ensalada - Pescado - Fruta	Verdura - Huevo - Lácteo	Sopa - Pescado - Yogur
7 Kcal 806 HC 84 Lip 42 Prot 26	8 Kcal 844 HC 107 Lip 34 Prot 31	9 Kcal 745 HC 108 Lip 22 Prot 36	10 Kcal 612 HC 82 Lip 14 Prot 42	11 Kcal 748 HC 90 Lip 25 Prot 44
Purrusalda Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos con calabaza Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Paella vegetal Bacalao a la romana con pimientos rojos Quesitos	Crema de verduras Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Crema - Pescado - Lácteo	Sopa - Ave - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Pasta - Pescado - Fruta	Ensalada - Carne - Yogur
14 Kcal 847 HC 114 Lip 33 Prot 28	15 Kcal 746 HC 97 Lip 23 Prot 42	16 Kcal 654 HC 93 Lip 20 Prot 28	17 Kcal 699 HC 76 Lip 25 Prot 44	18 Kcal 889 HC 64 Lip 45 Prot 55
Macarrones italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Lacteo	Sopa de ave con fideos Lomo fresco con patatas fritas Fruta de temporada	Menestra de verduras Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada
Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Huevo - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Ensalada - Ave - Lácteo	Sopa - Pescado - Fruta
21 Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	22 Kcal 893 HC 113 Lip 39 Prot 27	23 Kcal 889 HC 68 Lip 43 Prot 55	24 Kcal 855 HC 120 Lip 32 Prot 31	25 Kcal 753 HC 87 Lip 36 Prot 22
Lentejas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Paella vegetal Salchichas frescas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Vainas con patatas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Natillas
Verdura - Huevo - Lácteo	Ensalada - Carne - Yogur	Arroz - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta
28	29	30	31	
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	