

Menú semana 02/11/21-05/11/21

Martes 02	Miércoles 03	Jueves 04	Viernes 05
Macarrones al gratén	Acelgas* con patata saltcadas con bacon	Lentejas* castellana	Crema de verduras (puerros, zanahoria, coliflor* y patata)
Colitas de rape en salsa de almendras	Longaniza y tomates* aliñados	Huevos* escalfados y ensalada	Albóndigas de ternera con guisantes
Pan	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
Energía: 697 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 701 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 97gr

Menú semana 08/11/21-12/11/21

Lunes 08	Martes 09	Miércoles 10	Jueves 11 Menú de Galicia	Viernes 12
Espaguetis con atún	Judías verdes con patata	Garbanzos pintos	Caldo Gallego	Arroz* Milanesa
Bacalao a la romana y ensalada	Pollo asado con champiñones	Hamburguesas de merluza y tomates* aliñados	Empanada Gallega y ensalada	Lomo en tomate
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Fruta	Fruta	Filloas	Fruta
Energía: 702 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 696 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 704 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr

*Producto ecológico

Menú semana 15/11/21-19/11/21

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Menestra	Crema de calabacín*	Judías blancas estofadas	Arroz* con costilla	Patatas Marinera
Fricandó de ternera	Cabezada rebozada y ensalada de pepino	Tortilla* de queso y ensalada	Atún al horno con cebolla y tomate*	Hamburguesas de pavo y tomates* aliñados
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Fruta	Yogurt Val de Cinca	Fruta	Fruta
Energía:698kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía:700kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía:695kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía:698kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono:99gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 99gr

Menú semana 22/11/21-26/11/21

Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Lentejas* guisadas	Sopa de pescado	Lasaña de verduras	Brócoli* con patatas	Arroz* tres delicias
Croquetas de jamón y ensalada	Ternera asada con puerros y zanahoria	Merluza a la romana con ensalada	Pollo al limón y juliana de lechugas	Lenguado al horno con champiñones
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de chocolate
Energía:698kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía:701kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 97gr	Energía:702kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía:695kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono:97gr	Energía:701kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr

*Producto ecológico

Menú semana 29/11/21-03/12/21

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03 Día de Navarra
Acelgas con patatas	Arroz con tomate	Crema de verduras	Espirales salteados con bacon, champiñones y judías verdes	Pochas con Chistorra
Roti de pavo en salsa de ciruelas	Merluza con anillas de calamar	Albóndigas de ternera en salsa de almendras	Pechuga de pollo empanada con avena y ensalada	Bacalao al Ajobarriero
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Chandrios
Energía:698kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía:702kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono:99gr	Energía:698kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 709 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono:99gr	Energía:705kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr

*Producto ecológico