



	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov
ALMUERZO	MACARRONES BOLOÑESA (1) ALITAS DE POLLO/PATATAS HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO(1)	COCIDO CON VERDURAS Y GALLINA (9) NUGGETS (1,3,6) LÁCTEO (7) PAN BLANCO (1)	SOPA DE FIDEOS (1,3) LOMO A LA SECRETARIA CON VERDURAS Y PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)	ARROZ HERVIDO+ TOMATE FRITO + HUEVO + SALCHICHAS (6,7) ENSALADA 3 (12) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)	LENTEJAS CON CHORIZO PESCADO FRITO (1,4) ENSALADA 1 (12) GELATINA PAN INTEGRAL (1)
Inf. Nutric.	KC 594- HC 85,78g - G 13,20g - P 30,95g	KC 635- HC 64,65g - G 15,47g - P 34,21g	KC 630 - HC 93,26g - G 14,66g - P 28,75g	KC 594- HC 85,78g - G 13,20g - P 30,95g	KC 589- HC 92,77g - G 9,5g - P 32,38g
Propuesta cena	verdura + pescado + fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Pasta + pescado + lácteo	verdura + pescado + fruta	Verdura + carne + fruta
	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov
ALMUERZO	COCIDO CON VERDURAS Y GALLINA TORTILLA DE VERDURAS (3) GELATINA PAN INTEGRAL (1)	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS NUGGETS DE POLLO AL HORNO (1, 3) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)	CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO (12)/ PATATAS A LO POBRE FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)	LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE MERLUZA(1,4) ENSALADA 1 (12) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)	ESPAGUETIS CARBONARA (1, 7) FILETE DE PECHUGA PLANCHA ENSALADA 7 (12) GELATINA PAN BLANCO (1)
Inf. Nutric.	KC 770- HC 96,77g - G 19,50g - P 51,38g	KC 770- HC 96,77g - G 19,50g - P 51,38g	KC 601- HC 91,26 g - G 14,5g - P 24,11 g	KC 589- HC 92,77g - G 9,5g - P 32,38g	KC 652- HC 93,23g - G 14,50g - P 24,11g
Propuesta cena	Ensalada + + fruta	Ensalada + carne + fruta	Ensalada + pescado + Fruta	Verdura + carne + fruta	Ensalada + Pescado + Fruta
	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov
ALMUERZO	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS NUGGETS DE POLLO AL HORNO (1,3,6) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)	COCIDO CON VERDURAS Y GALLINA (9) VARITAS DE MERLUZA ( 1,4, 14) LÁCTEO (7) PAN BLANCO (1)	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS PESCADO FRITO (1,4) LÁCTEO (7) PAN BLANCO (1)	LENTEJAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO ENSALADA 7 GELATINA PAN BLANCO (1)	ESPAGUETIS CON ATÚN (1, 4) PESCADO HORNO (S/M) (4) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Inf. Nutric.	KC 770- HC 96,77g - G 19,50g - P 51,38g	KC 735- HC 64,65g - G 15,47g - P 34,21g	KC 601- HC 91,23g - G 14,50g - P 24,11g	KC 847- HC 103,78g - G 29,20g - P 36,90g	764,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:36,8g - HC:67,9g AGS:11,5g
Propuesta cena	Ensalada + carne + fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verdura + huevo + lácteo	Ensalada + carne + fruta
	25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov
ALMUERZO	GUISADO DE PATATAS CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA (3, 4) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)	COCIDO CON GALLINA Y VERDURAS NUGGETS (1,3,6) LÁCTEO (1,7) PAN BLANCO (1)	SOPA DE FIDEOS (1) CARNE CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)	ESPAGUETIS A LA ITALIANA (1) VARITAS DE MERLUZA (ENSALADA 4 GELATINA PAN BLANCO (1)	ARROZ CALDOSO CON POLLO Y CERDO + LOMO ADOBADO (12) ENSALADA 4 (12) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)
Inf. Nutric.	KC 594- HC 85,78g - G 13,20g - P 30,95g	764,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:36,8g - HC:67,9g AGS:11,5g	614,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:24,0g - HC:72,7g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g	KC 617-HC 93,76g - G 13,64g - P 31,66g	KC 594- HC 85,78g - G 13,20g - P 30,95g
Propuesta cena	verdura + pescado + fruta	Ensalada + pescado + fruta	Verdura + pescado + fruta	Verdura +huevo+ fruta	verdura + pescado + fruta



### LISTADO DE ALÉRGENOS INDICADOS POR SU NÚMERO EN CADA PLATO (ENTRE PARÉNTESIS)

ENSALADA 1 : TOMATE, LECHUGA	ENSALADA 2: LECHUGA, TOMATE, PALITOS DE CANGREJO, ATÚN Y HUEVO DURO	ENSALADA 3: TOMATE	ENSALADA 4: LECHUGA	ENSALADA 5: PASTA, ATÚN, HUEVO DURO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA TACOS DE YORK	ENSALADA 6: PATATAS, JUDIAS VERDES, CEBOLLA, HUEVO DURO, ATÚN	ENSALADA 7: ARROZ, YORK, PIMIENTO GUISANTES, GAMBAS (7, 4, 14)
------------------------------	---	--------------------	---------------------	--	---	--

"Cada plato es una oportunidad para crecer fuerte y saludable! ¡Anímate a probarlo todo!"