

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

¿Sabías que... la calabaza refuerza nuestras defensas?  
¡Tómala cruda, frita, al horno o en puré!



**1**  
**Fiesta de todos los Santos**

**DÍA NO LECTIVO**

**4**

**5**  
Sopa de Lluvia  
Albóndigas en salsa española  
Patatas en baston  
Pan, fruta fresca

Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58

**6**  
Crema de calabacín  
Pollo Asado en su jugo  
Patatas panadera  
Pan, fruta fresca

Kcal 500 Prot 33,29 lip 13,54 HC 62,38

**7**  
Arroz Brut  
Merluza en salsa verde  
Guisantes salteados  
Pan, yogurt

Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

**8**  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maiz  
Pan, fruta fresca

Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9

**11**  
Arroz tres delicias con jamón,  
zanahoria y maíz  
San jacob de jamón y queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan, fruta fresca

Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18

**12**  
Garbanzos estofados  
Tortilla Francesa  
Patatas dado  
Pan, fruta fresca

Kcal 546 Prot 27,1 lip 20,14 HC 36,8

**13**  
Crema de zanahoria  
Pollo al chilindrón con cebolla,  
champiñones y pimiento  
Arroz pilaf salteado  
Pan, fruta fresca

Kcal 500 Prot 33,29 lip 13,54 HC 62,38

**14**  
Sopa Maravilla  
Merluza orly  
Patatas a la francesa  
Pan, yogurt

Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78

**15**  
Judías blancas guisadas  
Filete de lomo en salsa  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan, fruta fresca

Kcal 594,1 Prot 33,59 lip 21,04 HC 68,68

**18**  
Lentejas Castellanas  
Filete ruso al horno  
Patatas en bastón  
Pan, Fruta fresca

Kcal 595 Prot 17,99 lip 12,94 HC 102,78

**19**  
Macarrones a la Napolitana  
Bacalao rebozada  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca

Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88

**20**  
Arroz caldoso de pescado  
Lomo de Sajonia asado  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan, fruta fresca

Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18

**21**  
Potaje de garbanzos  
Pollo asado en su jugo  
Patata panadera  
Pan, yogurt

Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18

**22**  
Patatas guisadas con carne  
Merluza a la vizcaína  
Pimientos rojos  
Pan, fruta fresca

Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

**25**  
Arroz con tomate  
Salchichas cocidas de pavo  
Pure de patata  
Pan, fruta fresca

Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9

**26**  
Lentejas Hortelanas  
Tortilla Española  
Ensalada de lechuga y maiz  
Pan, fruta fresca

Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

**27**  
Coditos gratinados  
Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan, fruta fresca

Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

**28**  
Pure de verdura  
Aguiat de pilotes  
Patatas en baston  
Pan, yogurt

Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58

**29**  
Sopa de Bollit  
Bollit con pollo  
Pan, fruta fresca

Kcal 500 Prot 33,29 lip 13,54 HC 62,38

