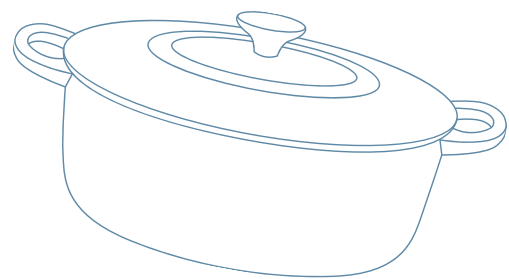


# NOVIEMBRE 2022



**MACARRONES CARBONARA 2**  
**BOQUERONES AL LIMÓN**  
**REMOLACHA ALIÑADA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN-AGUA**

832 Kcal 35.4g Prot 115.1g Hc 24.9g grasas

**ARROZ CON TOMATE 3**  
**JAMONCITOS DE POLLO**  
**ENSALADA MIXTA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN-AGUA**

759 Kcal 25.3g Prot 94.5g Hc 24.4g grasas

**CREMA DE VERDURAS 4**  
**FILETE DE ABADEJO AL HORNO**  
**CON PATATAS PANADERAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN-AGUA**

715 Kcal 24.7g Prot 104.9g Hc 16.7g grasas

**MENESTRA DE VERDURAS 7**  
**ARROZ CON POLLO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN-AGUA**

761 Kcal 30.1g Prot 101.3g Hc 21.3g grasas

**CUSCUS CON VERDURAS 8**  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN INTEGRAL-AGUA**

783 Kcal 38.9g Prot 96.8g Hc 21.6g grasas

**COCIDO DE ALUBIAS 9**  
**DADITOS DE ROSADA**  
**ENSALADA MIXTA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN-AGUA**

806 Kcal 37.4g Prot 95.3g Hc 22.2g grasas

**CREMA DE CALABAZA 10**  
**CHOCO A LA PLANCHA**  
**CON PATATAS AL HORNO**  
**YOGURT SABORES**  
**PAN-AGUA**

700 Kcal 33.6g Prot 84.9g Hc 18g grasas

**ESPAGUETIS ACEITE Y AJO 11**  
**TORTILLA FRANCESA**  
**ZANAHORIA Y PEPINO ALIÑADO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN INTEGRAL-AGUA**

855 Kcal 36.9g Prot 105g Hc 25.5g grasas

**PATATAS GUIADAS CON 14**  
**CHOCO**  
**GUISANTES SALTEADOS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN-AGUA**

721 Kal 27.9g Prot 93.2g Hc 19.7g grasas

**POTAJE DE GARBANZOS 15**  
**TORTILLA DE PATATAS**  
**CHAMPIÑÓN SALTEADO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN INTEGRAL-AGUA**

872 Kcal 40.2g Prot 103.2g Hc 24.7g grasas

**SOPA MARAVILLA 16**  
**HAMBURGUESA AL HORNO**  
**PATATAS FRITAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN-AGUA**

721 Kcal 27.9g Prot 93.2g Hc 19.7g grasas

**ARROZ TRES DELICIAS 17**  
**DADITOS DE CAELLA EN ADOBO**  
**ZANAHORIA Y PEPINO ALIÑADO**  
**YOGURT DE SABORES**  
**PAN-AGUA**

761 Kcal 30.1g Prot 101.3g Hc 21.3g grasas

**MACARRONES CON TOMATE 18**  
**HUEVOS REVUELTOS CON YORK**  
**ENSALADA MIXTA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN INTEGRAL-AGUA**

818 Kcal 31.5g Prot 95.8g Hc 22.3g grasas

**SOPA ARROZ 21**  
**MONTADITO DE PRINGÁ**  
**ENSALADA MIXTA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN-AGUA**

775 Kcal 38.6g Prot 91.5g Hc 22.4g grasas

**CREMA DE VERDURAS 22**  
**MERLUZA AL LIMÓN**  
**REMOLACHA ALIÑADA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN INTEGRAL-AGUA**

707 Kcal 28.1g Prot 95.1g Hc 18.7g grasas

**LENTEJAS CON CHORIZO 23**  
**TORTILLA FRANCESA**  
**ENSALADA MIXTA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN-AGUA**

792 Kcal 31.7g Prot 99.3g Hc 22.3g grasas

**SALTEADO DE VERDURAS 24**  
**PECHUGA POLLO AL HORNO**  
**TIBURONES DE PASTA**  
**YOGURT DE SABORES**  
**PAN INTEGRAL-AGUA**

843 Kcal 33.5g Prot 99.4g Hc 26.9g grasas

**FIDEUÁ DE ATÚN 25**  
**JUDÍAS VERDES/ PATATAS COCIDAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN-AGUA**

732 Kcal 28.6g Prot 89.2g Hc 23.7g grasas

**CREMA DE VERDURAS 28**  
**FAJITA DE POLLO CON VERDURAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN INTEGRAL-AGUA**

700 Kcal 29.4g Prot 90.1g Hc 19.4g grasas

**FIDEOS A LA MARINERA 29**  
**PASTEL DE PUERROS CON YORK**  
**ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN INTEGRAL-AGUA**

717 Kcal 35.7g Prot 97g Hc 21.1g grasas

**SOPA CON ARROZ 30**  
**TAQUITOS PEZ ESPADA**  
**AL HORNO CON VERDURAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
**PAN-AGUA**

785 Kcal 37.4g Prot 98.9g Hc 20.5g grasas

