

# NOVEMBER

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

		1	HOLIDAY	2	1° Lentils with vegetable 2° Hamburgers with lettuce Dessert Fruit Bread Kcal 851 Glu 101 Lip 30 Pro 50	3	1° Green beans with potatoes 2° Hake with salad Dessert Fruit Bread Kcal 685 Glu 75 Lip 29 Pro 30		
6	1° Noodles with tomato and tuna 2° Croquette with lettuce Dessert Yogurt Bread Kcal 908 Glu 129 Lip 35 Pro 26	7	1° White beans with carrot 2° Chicken breast with vegetables Dessert Fruit Bread Kcal 796 Glu 102 Lip 22 Pro 53	8	1° Paella 2° Beef casserole with mushrooms Dessert Yogurt Bread Kcal 933 Glu 140 Lip 22 Pro 52	9	1° Pumpkin cream 2° Spanish omelette with salad Dessert Fruit Bread Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23	10	1° Chickpeas with chorizo 2° Hake in marinel sauce Dessert Fruit Bread Kcal 791 Glu 104 Lip 25 Pro 41
13	1° Vegetable stew 2° Pork loin with mushrooms Dessert Fruit Bread Kcal 667 Glu 87 Lip 21 Pro 36	14	1° Spaghetti with tomato sauce 2° Cood with mayonnaise Dessert Yogurt Bread Kcal 930 Glu 113 Lip 37 Pro 42	15	1° Noodle soup 2° Spanish omelette with lettuce Dessert Fruit Bread Kcal 739 Glu 86 Lip 35 Pro 23	16	1° Red beans with chorizo 2° Hake in green sauce Dessert Fruit Bread Kcal 759 Glu 102 Lip 22 Pro 42	17	1° Courgette cream 2° Scalope of veal with salad Dessert Candied fruit Bread Kcal 839 Glu 97 Lip 36 Pro 32
20	1° Macaroni with tomato sauce 2° San jacob with salad Dessert Yogurt Bread Kcal 929 Glu 131 Lip 38 Pro 23	21	1° Vegetable puree 2° Spanish omelette with lettuce Dessert Fruit Bread Kcal 756 Glu 92 Lip 33 Pro 23	22	1° Potatoes in green sauce 2° Grilled chicken tight with carrot and courgette Dessert Fruit Bread Kcal 757 Glu 88 Lip 29 Pro 38	23	1° Chickpeas with pumpkin 2° Pomfret with tomato sauce Dessert Actimel Bread Kcal 826 Glu 97 Lip 24 Pro 50	24	1° Canper rice 2° Beef casserole with vegetable Dessert Fruit Bread Kcal 921 Glu 134 Lip 20 Pro 47
27	1° Lentils with carrot 2° Pork loin with peppers Dessert Fruit Bread Kcal 702 Glu 97 Lip 16 Pro 48	28	1° Potatoes with leek cream 2° Hamburgers of veal with mushrooms Dessert Custard Bread Kcal 857 Glu 90 Lip 39 Pro 39	29	1° Spaghetti with tomato and chorizo 2° Hake with corn salad Dessert Fruit Bread Kcal 814 Glu 112 Lip 28 Pro 34	30	1° White beans with vegetables 2° Sausages with ketchup Dessert Yogurt Bread Kcal 889 Glu 103 Lip 38 Pro 37		

# NOVIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1	FIESTA	2	1° Lentejas con verduras 2° Hamburguesas coh lechuga Postre Fruta Pan Kcal 851 Glu 101 Lip 30 Pro 50	3	1° Judías verdes con patatas 2° Merluza a la romana con ensalada Postre Fruta Pan Kcal 685 Glu 75 Lip 29 Pro 30		
6	1° Tallarines con tomate y bonito 2° Croquetas de jamón con lechuga Postre Yogur Pan Kcal 908 Glu 129 Lip 35 Pro 26	7	1° Alubias blancas con zanahoria 2° Pechuga de pollo empanada con verduras Postre Fruta Pan Kcal 796 Glu 102 Lip 22 Pro 53	8	1° Paella 2° Guisado de ternera con champiñones Postre Yogur Pan Kcal 933 Glu 140 Lip 22 Pro 52	9	1° Crema de calabaza 2° Tortilla de patata con ensalada Postre Fruta Pan Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23	10	1° Garbanzos con chorizo 2° Merluza al horno en salsa marinera Postre Fruta Pan Kcal 791 Glu 104 Lip 25 Pro 41
13	1° Menestra de verduras 2° Lomo adobado de cerdo con champiñones Postre Fruta Pan Kcal 667 Glu 87 Lip 21 Pro 36	14	1° Espaguettis con tomate 2° Bacalao rebozado con mahonesa Postre Yogur Pan Kcal 930 Glu 113 Lip 37 Pro 42	15	1° Sopa de fideo 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan Kcal 739 Glu 86 Lip 35 Pro 23	16	1° Alubias rojas con chorizo 2° Merluza al horno en salsa verde Postre Fruta Pan Kcal 759 Glu 102 Lip 22 Pro 42	17	1° Crema de calabacín 2° Escalope de ternera con ensalada Postre Fruta almibar Pan Kcal 839 Glu 97 Lip 36 Pro 32
20	1° Macarrones con tomate 2° San jacob con ensalada Postre Yogur Pan Kcal 929 Glu 131 Lip 38 Pro 23	21	1° Puré de verduras 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan Kcal 756 Glu 92 Lip 33 Pro 23	22	1° Patatas en salsa verde 2° Muslo de pollo asado con zanah y calab Postre Fruta Pan Kcal 757 Glu 88 Lip 29 Pro 38	23	1° Garbanzos con calabaza 2° Palometa con tomate Postre Yogur bebible Pan Kcal 826 Glu 97 Lip 24 Pro 50	24	1° Arroz campero 2° Guisado de ternera a la jardinera Postre Fruta Pan Kcal 921 Glu 134 Lip 20 Pro 47
27	1° Lentejas con zanahoria 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos Postre Fruta Pan Kcal 702 Glu 97 Lip 16 Pro 48	28	1° Crema de porrusalda 2° Hamburguesas de ternera c/ champiñones Postre Natillas Pan Kcal 857 Glu 90 Lip 39 Pro 39	29	1° Espaguettis con tomate y chorizo 2° Merluza a la romana con ensalada de maíz Postre Fruta Pan Kcal 814 Glu 112 Lip 28 Pro 34	30	1° Alubias blancas con verduras 2° Salchichas al horno con ketchup Postre Yogur Pan Kcal 889 Glu 103 Lip 38 Pro 37		