



**NO LECTIVO  
NON SCHOOL DAY**

**martes, 2 de noviembre**

Crema de calabacín  
Ragout de ternera con patatas  
Fruta  
Calorías 651 // Hidratos de carbono 22  
Proteínas (g.) 2 // Lipidos (g.) 1

**miércoles, 3 de noviembre**

Alubia pinta estofadas  
Tortilla con jamón y ens. de tomate  
Fruta  
Calorías 597 // Hidratos de carbono 46  
Proteínas (g.) 41 // Lipidos (g.) 35

**jueves, 4 de noviembre**

Arroz con tomate y salchichas  
Halibut encebollado con zanahorias  
Fruta  
Calorías 865 // Hidratos de carbono 51  
Proteínas (g.) 35 // Lipidos (g.) 29

**viernes, 5 de noviembre**

Judías verdes con jamón  
Pollo estilo canario con patatas  
Fruta/ Yogur  
Calorías 628 // Hidratos de carbono 100  
Proteínas (g.) 52 // Lipidos (g.) 31

**lunes, 8 de noviembre**

Macarrones con tomate  
Bacalao al horno con ajo y perejil  
Fruta  
Calorías 709 // Hidratos de carbono 52  
Proteínas (g.) 46 // Lipidos (g.) 28

**NO LECTIVO  
NON SCHOOL DAY**

**miércoles, 10 de noviembre**

Arroz cuatro delicias  
Merluza con pisto  
Fruta  
Calorías 650 // Hidratos de carbono 68  
Proteínas (g.) 51 // Lipidos (g.) 17

**jueves, 11 de noviembre**

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta  
Calorías 812 // Hidratos de carbono 102  
Proteínas (g.) 31 // Lipidos (g.) 16

**viernes, 12 de noviembre**

Crema de verduras  
Cerdo asado en adobo con arroz  
Fruta/ Yogur  
Calorías 619 // Hidratos de carbono 82  
Proteínas (g.) 48 // Lipidos (g.) 35

**lunes, 15 de noviembre**

Arroz con tomate  
Merluza en salsa de azafrán y guisantes  
Fruta  
Calorías 586 // Hidratos de carbono 47  
Proteínas (g.) 53 // Lipidos (g.) 26

**martes, 16 de noviembre**

Crema de calabaza y zanahoria  
Pollo con salsa a la pimienta y batata  
Fruta  
Calorías 535 // Hidratos de carbono 102  
Proteínas (g.) 29 // Lipidos (g.) 10

**miércoles, 17 de noviembre**

Alubias blancas estofadas con jamón  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta  
Calorías 597 // Hidratos de carbono 55  
Proteínas (g.) 31 // Lipidos (g.) 23

**jueves, 18 de noviembre**

Macarrones en salsa calabaza y zanahoria  
Cazuela de atún con verduras  
Fruta  
Calorías 573 // Hidratos de carbono 51  
Proteínas (g.) 35 // Lipidos (g.) 29

**viernes, 19 de noviembre**

Sopa de verduras con fideos  
Albóndigas de pollo en salsa con patatas  
Fruta/ Yogur/Helado  
Calorías 801 // Hidratos de carbono 85  
Proteínas (g.) 34 // Lipidos (g.) 13

**lunes, 22 de noviembre**

Paella de verduras  
Atún encebollado con zanahorias baby  
Fruta  
Calorías 465 // Hidratos de carbono 58  
Proteínas (g.) 45 // Lipidos (g.) 45

**martes, 23 de noviembre**

Crema de brócoli y zanahorias  
Pollo al limón con ensalada de tomate  
Fruta  
Calorías 872 // Hidratos de carbono 31  
Proteínas (g.) 34 // Lipidos (g.) 23

**miércoles, 24 de noviembre**

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta  
Calorías 812 // Hidratos de carbono 117  
Proteínas (g.) 34 // Lipidos (g.) 33

**jueves, 25 de noviembre**

Coditos a la italiana  
Palometa a la gallega, ensalada  
Fruta  
Calorías 573 // Hidratos de carbono 82  
Proteínas (g.) 48 // Lipidos (g.) 35

**viernes, 26 de noviembre**

Lentejas estofadas  
Lomo sajonia plancha, patatas morunas  
Postre Casero  
Calorías 801 // Hidratos de carbono 85  
Proteínas (g.) 34 // Lipidos (g.) 13

**lunes, 29 de noviembre**

Judías verdes rehogadas  
Filete pavo a la italiana con patatas  
Fruta  
Calorías 465 // Hidratos de carbono 58  
Proteínas (g.) 45 // Lipidos (g.) 45

**martes, 30 de noviembre**

Paella de pollo  
Merluza plancha, lechuga y zanahoria  
Fruta  
Calorías 598 // Hidratos de carbono 31  
Proteínas (g.) 34 // Lipidos (g.) 23