

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
								2-nov.	
								ENSALADA MIXTA	
								CREMA DE VERDURAS	
								MERLUZA AL HORNO	
								FRUTA / LACTEO	
								E: 598,2	P: 19,70
								H: 58,50	L: 20,60
								SOPA DE FIDEOS	
								CROQUETAS DE PESCADO	
5-nov.		6-nov.		7-nov.		8-nov.		9-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
LENTEJAS CON CHORIZO		Sopa de Estrellitas		PAELLA		MACARRONES CON YORK Y QUESO		HERVIDO MURCIANO	
SAN JACOBOS		ALBONDIGAS JARDINERA		YORK Y QUESO		TORTILLA PATATA		TACOS DE MERO AL HORNO	
FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO	
E: 535,3	P: 29,80	E: 626,2	P: 21,30	E: 616,3	P: 30,60	E: 651,7	P: 29,10	E: 610,1	P: 22,50
H: 66,90	L: 16,50	H: 43,10	L: 25,60	H: 60,60	L: 15,70	H: 72,40	L: 27,30	H: 79,40	L: 21,50
RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS									
PURE DE CALABAZA		ESPARRAGOS SALTEADOS		COLIFLOR		ESPAGUETI		JUDIAS CON PATATAS	
SALMON PLANCHA		TORTILLA DE ATUN		MERLUZA ROMANA		CON ATUN Y TOMATE		ALBONDIGAS CON TOMATE	
12-nov.		13-nov.		14-nov.		15-nov.		16-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
Lentejas Estofadas		Sopa de Estrellitas		ARROZ 3 DELICIAS		ESPIRALES BOLOGNESA		CREMA DE CALABACIN	
DORADA EN SALSA VERDE		PECHUGAS DE POLLO CON PATATAS		VARITAS DE MERLUZA		TORTILLA FRANCESA		SALMON AL LIMON	
FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO	
E: 661,4	P: 26,40	E: 637,2	P: 21,40	E: 633,2	P: 23,80	E: 648,8	P: 34,30	E: 682,8	P: 22,30
H: 64,70	L: 23,00	H: 43,20	L: 30,00	H: 93,10	L: 18,10	H: 77,50	L: 22,40	H: 54,80	L: 41,60
RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS									
CREMA DE VERDURAS		SEMOLA DE ARROZ		PURE DE PATATAS		SOPA PESCADO		SOPA DE LLUVIA	
TORTILLA DE QUESO		MERLUZA PLANCHA Y VERDURAS		SERRANO Y QUESO		SALCHICHAS CON TOMATE		SALMON Y VERDURAS	
19-nov.		20-nov.		21-nov.		22-nov.		23-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
GARBANZOS EN SALSA		SOPA DE LLUVIA		ARROZ A LA CUBANA		ESPAGUETIS CARBONARA		HERVIDO DE JUDIAS CON PATATAS	
NUGGETS		MERLUZA A LA MURCIANA		SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO FRITO		TORTILLA PATATA		MERO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY	
FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO	
E: 691,4	P: 29,50	E: 605	P: 26,20	E: 600,9	P: 18,20	E: 637,1	P: 23,30	E: 571	P: 20,90
H: 84,50	L: 15,00	H: 55,30	L: 31,00	H: 79,60	L: 23,30	H: 41,70	L: 41,90	H: 64,70	L: 25,40
RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS									
SOPA DE ARROZ		HERVIDO MURCIANO		CREMA DE ZANAHORIA		SOPA DE ESTRELLITAS		SEMOLA DE TRIGO	
LUBINA PLANCHA		REVUELTO DE PAVO		YORK Y QUESO		MERLUZA ROMANA		HAMBURGUESA TERNERA	
26-nov.		27-nov.		28-nov.		29-nov.		30-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
OLLETA ALICANTINA		SOPA DE LETRAS		GUISADO DE MAGRA CON VERDURAS		ESPAGUETIS CON ATUN TOMATE Y QUESO		CREMA DE VERDURAS	
MERLUZA A LA ROMANA		HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y PATATAS		FIAMBRE VARIADO		LOMO ADOBADO PLANCHA		RUSTIDERA DE SEPIA	
FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO		FRUTA / LACTEO	
E: 687,7	P: 36,00	E: 593,7	P: 34,40	E: 582,2	P: 53,30	E: 685,7	P: 36,00	E: 634,7	P: 30,90
H: 70,00	L: 29,30	H: 47,20	L: 29,70	H: 57,60	L: 15,40	H: 70,00	L: 19,30	H: 59,50	L: 17,90
RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS									
PURE VERDURAS SIN PATATA		HERVIDO MURCIANO		CREMA DE CALABACIN		SOPA DE FIDEOS		FILETE DE TERNERA	
HUEVO FRITO Y PATATAS		LENGUADO Y VERDURAS		MERLUZA ROMANA		JAMONCITO DE POLLO		ESPARRAGOS TRIGUEROS	
LEYENDA:									
E: Energia		L: Lipidos		LUNES		MARTES		MIERCOLES	
P: Proteinas		H: Hidratos		PURE DE POLLO		PURE DE PESCADO		PURE DE CORDERO	
				PURE DE POLLO		PURE DE TERNERA		PURE DE PESCADO	