

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
				2-nov.		3-nov.		4-nov.	
				ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
				COLIFLOR CON JUDIAS (N/C)		MACARRONES CON ATUN Y TOMATE (1-7-8)		SOPA DE COCIDO (1-4-5-8)	
				MERO ENCEBOLLADO PIMIENTO VERDE (7)		PECHUGAS DE POLLO AL HORNO CON JUDIAS (N/C)		COCIDO COMPLETO	
				FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
				E: 633,2	P: 23,80	E: 648,8	P: 34,30	E: 683	P: 22,30
				H: 93,10	L: 18,10	H: 77,50	L: 22,40	H: #####	L: 41,60
7-nov.		8-nov.		9-nov.		10-nov.		11-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
OLLETA ALICANTINA (4)		ESPAGUETIS CARBONARA		GARBANZOS RIOJANA		ARROZ A LA CUBANA (N/C)		JUDIAS VERDES SALTEADAS CEBOLLA TOMATE Y ATUN	
NUGGETS (3-8)		LENGUADO MENIER (7-8)		TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL (1)		SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4)		MERO A LA MURCIANA	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
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: #####	L: 25,40
14-nov.		15-nov.		16-nov.		17-nov.		18-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
TALLARINES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8)		SOPA DE LETRAS (1-8)		HABICHUELAS CON ARROZ (4)		ENSALADILLA RUSA (1-4-7)		GARBANZOS CON ESPINACAS	
TORTILLA PATATA (1)		HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y PATATAS (2-3-4)		BACALAO CON TOMATE (7)		DORADA REBOZADA CON TOMATE (7)		RUSTIDERA DE SEPIA (4,7)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
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: 635	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: #####	L: 17,90
21-nov.		22-nov.		23-nov.		24-nov.		25-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANHORIA (2-3-4)		ARROZ 3 DELICIAS		SOPA DE PESCADO (1-7-8-10)		CODITOS CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-7-8)		MENESTRA DE VERDURAS	
TORTILLA PATATA (1)		SALCHICHAS CON CEBOLLA Y CALABACIN ECOL. (4)		PELOTAS CON GARBANZOS (4-5-8)		ALITAS DE POLLO AL HORNO		MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES ECOL. (7)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 607,8	P: 20,90	E: 674,3	P: 28,70	E: 552,2	P: 21,30	E: 684,4	P: 26,70	E: 607	P: 33,80
H: 74,80	L: 25,00	H: 49,10	L: 29,40	H: 80,30	L: 16,20	H: 34,00	L: 67,90	H: #####	L: 29,60
28-nov.		29-nov.		30-nov.		<p style="text-align: center;"><b>EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA:</b></p> <p>CEREAL -----&gt; HORTALIZA CRUDA O VERDURA</p> <p>VERDURA -----&gt; FECULAS O CEREAL</p> <p>PESCADO -----&gt; HUEVO O CARNE MAGRA</p> <p>HUEVO -----&gt; CARNE MAGRA O PESCADO</p> <p>CARNE -----&gt; HUEVO O PESCADO</p>			
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA					
ESPIRALES BOLOGNESE (1-2-8)		ARROZ CON POLLO Y VERDURA ZANHORIA, GUIANTES Y PIMIENTO ECOL. (N/C)		LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)					
TORTILLA FRANCESA (1)		LENGUADO MENIER (7-8)		DORADA EN SALSA VERDE (7)					
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA					
E: 617,4	P: 33,20	E: 652,9	P: 28,60	E: 607,4	P: 23,70				
H: 27,40	L: 59,50	H: 23,70	L: 53,80	H: 18,60	L: 68,80				

### RELACION DE PLATOS TRITURADOS

### VALORACIONES ENERGETICAS

DIA	PLATO	INGREDIENTES	POSTRE	KCAL	H	G	SAT	P
LUNES:	PURE DE POLLO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	489	34	28,4	3,8	17,4
MARTES:	PURE DE PESCADO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, MERLUZA, ACEITE OLIVA (4,7)	TR.FRUTA	452	33,6	25,1	3	16,5
MIÉRCOLES:	PURE DE CORDERO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, CORDERO, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	505	33,7	31,2	4,3	18,5
JUEVES:	PURE DE TERNERA:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, TERNERA, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	534	33,6	33,4	4,6	21,9
VIERNES:	PURE DE PESCADO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, MERLUZA, ACEITE OLIVA (4,7)	TR.FRUTA	452	33,6	25,1	3	16,5