

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



**¡JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEÍNA VEGETAL!**  
**LUNES 21 NOVIEMBRE 2022**

**07**

CODITOS NAPOLITANA  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

654,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:27,3g - HC:71,3g AGS:8,1g - Azúcares:18,5g - Sal:2,3g

**14**

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA (ESPAGUETIS, LECHE, BACÓN, NATA, HUEVO Y QUESO RALLADO)  
BOQUERONES FRITOS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN BLANCO

856,5Kcal - Prot:33,1g - Lip:41,7g - HC:85,5g AGS:12,9g - Azúcares:27,7g - Sal:3,6g

**21**

TACO DE VERDURAS SUPERFOOD  
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

528,6Kcal - Prot:14,7g - Lip:21,8g - HC:63,0g AGS:4,3g - Azúcares:19,0g - Sal:3,8g



**28**

ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUISANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)  
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO / PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

627,2Kcal - Prot:25,2g - Lip:19,0g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:16,8g - Sal:2,4g

**01**

**FESTIVO NACIONAL**

**08**

GRATÉN DE PATATA CON SALSA BECHAMEL Y BACÓN  
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN INTEGRAL

591,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,9g - HC:60,7g AGS:8,9g - Azúcares:24,1g - Sal:2,4g

**15**

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDÍA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

616,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,1g - HC:70,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:0,9g

**22**

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO (ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)  
CABALLA EN SALSA DE TOMATE (CABALLA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN INTEGRAL

769,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:37,2g - HC:65,5g AGS:9,6g - Azúcares:25,6g - Sal:2,2g

**29**

GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CESAR)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

555,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,1g - HC:60,3g AGS:4,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

**02**

LENTEJAS CON CHORIZO (LENTEJAS, PATATA, CHORIZO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y VERDE)  
BACALAO REBOZADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

730,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:34,6g - HC:72,3g AGS:7,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

**09**

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA ESPAÑOLA  
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

752,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:38,5g - HC:72,6g AGS:1,9g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

**16**

CREMA PARMENTIER (PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA)  
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

487,1Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,6g - HC:56,3g AGS:3,6g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

**23**

SOPA DE PICADILLO CON YORK Y HUEVO DURO  
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA (ALBÓNDIGAS MIXTAS, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)  
PATATAS DADO FRITAS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

774,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:38,0g - HC:75,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,5g - Sal:7,9g

**30**

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)  
POLLO A LA RIOJANA  
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN BLANCO

648,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:24,1g - HC:70,8g AGS:6,5g - Azúcares:27,3g - Sal:2,0g

**03**

SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS  
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS  
PURÉ DE PATATAS  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN INTEGRAL

615,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:19,0g - HC:71,1g AGS:6,5g - Azúcares:25,9g - Sal:1,8g

**10**

**JORNADA GASTRONÓMICA "EGIPTO"**  
KOSHARI EGIPCIO (GARBANZOS, LENTEJAS, FIDEOS, ARROZ, VERDURAS Y ESPECIAS)  
PINCHITOS DE POLLO  
RODAJAS DE TOMATES MARINADOS (AJO, ESPECIAS, HIERBAS AROMÁTICAS Y LIMÓN)  
LÁCTEO (ARROZ CON LECHE)  
PAN INTEGRAL

702,8Kcal - Prot:30,9g - Lip:20,2g - HC:98,0g AGS:5,2g - Azúcares:24,8g - Sal:3,6g

**17**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO)  
MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN  
ZANAHORIA BABY SALTEADA CON AJO  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

514,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:11,6g - HC:78,4g AGS:1,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

**24**

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL)  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

620,4Kcal - Prot:31,1g - Lip:21,6g - HC:72,6g AGS:4,7g - Azúcares:15,5g - Sal:1,4g

**04**

DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

574,1Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,0g - HC:70,2g AGS:3,4g - Azúcares:19,0g - Sal:3,4g

**11**

LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)  
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

690,5Kcal - Prot:28,6g - Lip:19,9g - HC:92,8g AGS:4,8g - Azúcares:20,2g - Sal:3,3g

**18**

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)  
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

568,6Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,2g - HC:59,0g AGS:4,1g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

**25**

MACARRONES A LA ITALIANA  
FRITURA DE CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN  
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

665,7Kcal - Prot:17,2g - Lip:21,6g - HC:96,8g AGS:4,3g - Azúcares:22,8g - Sal:3,0g



**COMENZAMOS CON NUESTRAS DIVERTIDAS JORNADAS GASTRONÓMICAS, LA PRIMERA DE ELLAS EL DÍA 10 DE NOVIEMBRE NOS TRASLADARÁ AL ANTIGUO EGIPTO. ENTRE SUS CURIOSIDADES ALIMENTARIAS DESTACAMOS LA PRODUCCIÓN Y EL CONSUMO DE MUCHÍSIMAS VERDURAS, TRIGO, ARROZ, TAMBIÉN LEGUMBRES (HABAS, GARBANZOS O LENTEJAS) Y EL USO DE ESPECIAS EN CASI TODAS SUS ELABORACIONES COMO EL CILANTRO, COMINO Y HIERBAS AROMÁTICAS.**