

# noviembre / November



4 lunes / Monday

Kcal.751 Hc.109 Lip.22 Prot.32

Macarrones ecológicos con atún	Organic macaroni with tuna
Jamón asado en salsa con verduras	Ham roast in sauce with vegetables
Fruta	Fruit



5 martes / Tuesday

Kcal.707 Hc.81 Lip.38 Prot.14

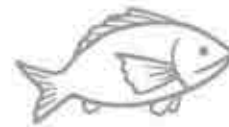
Patatas a la riojana	Potatoes with spicy
Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde	Meatballs fish in green sauce
Fruta	Fruit



6 miércoles / Wednesday

Kcal.720 Hc.105 Lip.22 Prot.31

Garbanzos ecológicos con compango	Chickpea stew with sausage
Tortilla de calabacín con ensalada	Zucchini omelette with salad
Fruta	Fruit



7 jueves / Thursday

Kcal.659 Hc.80 Lip.25 Prot.32

Pure de calabacín	Creamed courgettes
Pechuga de pollo en salsa con champiñones	Chicken breast with sauce and mushrooms
Fruta	Fruit

viernes / Friday

No lectivo  
Not school

8 viernes / Friday

Kcal.702 Hc.84 Lip.8 Prot.24

Fabas pintas estofadas	Pinto bean stew
Pescado fresco con tomate	Fresh fish with tomato
Yogur	Yoghurt

11 lunes / Monday

Kcal.755 Hc.157 Lip.44 Prot.42

Paella marinera	Seafood paella
Hamburguesa con salsa de tomate con ensalada	Burger in tomato sauce with salad
Fruta	Fruit

12 martes / Tuesday

Kcal.658 Hc.82 Lip.22 Prot.35

Sopa de verdura	Vegetable soup
Ragout de cerdo con verduras y patatas	Pork ragout with vegetables and potatoes
Fruta	Fruit

13 miércoles / Wednesday

Kcal.669 Hc.90 Lip.19 Prot.39

Lentejas con chorizo	Lentil whit sausage
Bacalao al horno con piperrada	Baked cod with piperrada
Fruta	Fruit

14 jueves / Thursday

Kcal.718 Hc.102 Lip.23 Prot.24

Menestra de verduras	Mixed vegetables
Tortilla de chorizo con ensalada	Chorizo omelette with salad
Fruta	Fruit

15 viernes / Friday

Kcal.709 Hc.103 Lip.16 Prot.40

Garbanzos ecológicos estofados	Ecological chickpea stew
Merluza en salsa de manzana	Hake in apple sauce
Yogur	Yoghurt

18 lunes / Monday

Kcal.753 Hc.127 Lip.18 Prot.23

Macarrones con atún	Macaroni with tuna
San jacobó con ensalada	Ham cordon bleu with salad
Fruta	Fruit

19 martes / Tuesday

Kcal.627 Hc.85 Lip.19 Prot.31

Pure de calabaza	Pure calabaza
Bacalao en salsa con verduras	Cod in sauce with vegetables
Fruta	Fruit

20 miércoles / Wednesday

Kcal.722 Hc.101 Lip.24 Prot.26

Fabas estofadas	Bean stew
Tortilla de patatas con ensalada	Spanish omelette with salad
Fruta	Fruit

21 jueves / Thursday

Kcal.694 Hc.82 Lip.29 Prot.29

Sopa maravilla	Noodle soup
Albóndigas a la jardinera con patatas	Meatballs with vegetables and potatoes
Fruta	Fruit

22 viernes / Friday

Kcal.606 Hc.89 Lip.18 Prot.25

Garbanzos con chorizo	Chickpeas with sausage
Pescado azul fresco en salsa verde	Fresh fish in green sauce
Yogur	Yoghurt

25 lunes / Monday

Kcal.771 Hc.109 Lip.22 Prot.38

Caracolillos con chorizo	Macaroni with chorizo sausage
Pechuga de pollo en salsa con champiñones	Chicken breast with sauce and mushrooms
Fruta	Fruit

26 martes / Tuesday

Kcal.762 Hc.87 Lip.35 Prot.22

Menestra de verduras	Mixed vegetables
Tortilla de patatas con mahonesa	Spanish omelette with mayonnaise
Fruta	Fruit

27 miércoles / Wednesday

Kcal.666 Hc.88 Lip.22 Prot.32

Fabas pintas estofadas	Pinto bean stew
Merluza a la gallega con ensalada	Hake in paprika sauce with salad
Fruta	Fruit

28 jueves / Thursday

Kcal.657 Hc.96 Lip.15 Prot.38

Marmítico de pescado	Fish & potato stew
Temera asturiana IGP guisada a la jardinera	Asturiana IGP beef with guarnition vegetables
Fruta	Fruit

29 viernes / Friday

Kcal.687 Hc.87 Lip.19 Prot.44

Lentejas con chorizo	Lentil whit sausage
Bacalao en salsa con verduras	Cod in sauce with vegetables
Yogur	Yoghurt