

# MES: NOVIEMBRE 2019 C.P GARGANES



Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
<p>Ensalada de lechuga, piña, maíz y espárragos Garbanzos con espinacas Crep de jamón y queso Pan y fruta de temporada Kc: 732.24 Pr:32.27 Hc: 71.77 Gr:35.21</p>	<p>Ensalada de lechuga, pepino y queso Sopa de fideos Boquerones al horno con tomate Pan y fruta de temporada Kc: 724.68 Pr:38 Hc: 57 Gr:38.23</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Lentejas eco con verdura *Croquetas de pescado Pan y fruta de temporada Kc: 706.46 Pr:27.80 Hc: 67.21 Gr:36.04</p>	<p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana Arroz caldoso de pollo y judías Tortilla de atún Pan y yogur Kc: 844.45 Pr:44.02 Hc: 87.03 Gr:36.10</p>	<p>Ensalada de patata, tomate y huevo duro Espaguetis integrales con soja texturizada Pan integral y fruta Kc: 762.94 Pr:39.52 Hc: 120.96 Gr:13.62</p>
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
<p>Ensalada tomate, espárragos y maíz Crema de zanahoria Albóndigas en salsa de almendras Pan y fruta de temporada Kc: 675.20 Pr:20.12 Hc: 69.84 Gr:34.27</p>	<p>Ensalada de lechuga pepino y pimiento Pasta de lentejas con verdura Merluza en salsa verde Pan y fruta de temporada Kc: 748.10 Pr:40.03 Hc: 61.17 Gr:38.08</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Sopa de pescado de lonja Tortilla de patatas y cebolla Pan y fruta de temporada Kc: 750.60 Pr:45.21 Hc: 64.65 Gr:34.50</p>	<p>Ensalada de lechuga, manzana y remolacha Alubias con verdura *Pizza de york y queso Pan y yogur Kc: 679.25 Pr:37.12 Hc: 65.54 Gr:26.51</p>	<p>Ensalada de lechuga, espárragos y jamón york Hervido valenciano Cazón en adobo Pan integral y fruta de temporada Kc: 788.46 Pr:46.74 Hc: 75.75 Gr:33.71</p>
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
<p>Ensalada de tomate y queso fresco de la nueca Arroz al horno Pan y fruta de temporada Kc: 810.36 Pr:33.56 Hc: 90.76 Gr:35.25</p>	<p>Ensalada de lechuga tomate y atún Lentejas guisadas Tortilla de calabacín Pan y fruta de temporada Kc: 640.06 Pr:28.63 Hc: 69.36 Gr:27.71</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Crema de col Bacalao a la vizcaína Pan y fruta de temporada Kc: 760.50 Pr: 33.19 Hc: 90.81 Gr:28.83</p>	<p>Ensalada de lechuga, puerro y maíz Hervido valenciano Pollo al horno con verduras Pan y yogur Kc: 750.16 Pr:30.03 Hc: 80.85 Gr:34.46</p>	<p>Ensalada de pasta, maíz, aceitunas y espárragos Guisado de magro con pisto Pan integral y fruta de temporada Kc: 729.58 Pr:37.84 Hc: 61.58 Gr:35.98</p>
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
<p>Ensalada de tomate, pepino y zanahoria Crema de calabaza Macarrones eco con atún y tomate Pan y fruta de temporada Kc: 802.23 Pr: 30.05 Hc: 103.58 Gr:30.</p>	<p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Crema de legumbre Merluza en salsa menier Pan y fruta de temporada Kc: 741.78 Pr:41.82 Hc: 78.13 Gr:29.21</p>	<p>Ensalada de lechuga, pepino y manzana Fideuá de pescado Tortilla de coliflor Pan y fruta de temporada Kc: 819.56 Pr:24.79 Hc: 71.73 Gr: 48.15</p>	<p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Guisantes salteados con jamón Bacalao al horno con verduras Pan y yogur Kc: 686.50 Pr:44.09 Hc: 71.77 Gr:35.39</p>	<p>Ensalada murciana (tomate, cebolla, huevo duro, aceitunas y atún) Cocido completo Pan integral y fruta de temporada Kc: 761.83 Pr:46.88 Hc: 49.38 Gr:42.04</p>

\* Platos de elaboración casera sin procesar con materias primas de calidad

**Sabías que...** Los cereales integrales son aquellos que no se han sometido a ningún proceso de refinamiento, logrando que el grano del cereal mantenga intacto todas sus partes o aquellos que sólo han perdido la cascarilla externa, conservando todo el germen (rico en vitaminas y minerales) y manteniendo toda la fibra.