

MENÚ NOVIEMBRE 2023.

Basal - - Cocina Central de Extremadura

Lunes

6 Pasta en Salsa Provenzal 1.37-67-14.07

- Tortilla Francesa 3
- Menestra Salteada 97
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 652 Lipo: 30.92 Prot: 20.16 H.C: 99.46

13 Pasta en Salsa Provenzal 1.37-67-14.07

- Hamburguesa con Cebolla al Horno 1.06-57-12.12
- Ensalada de Lechuga y Maiz 97 12
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 773 Lipo: 33.86 Prot: 23.51 H.C: 106.29

7 Arroz con Tomate

- Lomo de Sapiña al Horno 67
- Champiñones Salteados 97
- Pan :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 711 Lipo: 22.97 Prot: 32.76 H.C: 98.92

14 Puchero de Lentejas 17 97

- Salmon a Las Finas Hierbas 17-14-97-14.97
- Zanahorias al Vapor 97
- Pan :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 490 Lipo: 19.26 Prot: 42.42 H.C: 86.63

8 Potaje de Garbanzos 97

- Palitos de Merluza 1.24-14-107-107-14.97
- Ensalada de Lechuga y Maiz 97 12
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 583 Lipo: 28.64 Prot: 25.14 H.C: 87.86

15 Paella de Marisco 2.4-14-107-107-14.97

- Tortilla de Calabachín 3
- Ensalada Verde 97 12
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 627 Lipo: 37.41 Prot: 24.12 H.C: 119.45

9 Crema de Calabaza

- Pollo a la Jardinera 97
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria 97 12
- Pan :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 513 Lipo: 18.52 Prot: 28.07 H.C: 59.90

16 Crema de Verduras

- Fieletes de Cebolla 67
- Ensalada de Lechuga y Maiz 97 12
- Pan :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 515 Lipo: 18.61 Prot: 33.04 H.C: 58.95

10 Alubias Blancas Estofadas 97

- Merluza al Horno al Limón 17-14-97-14.97
- Guisantes Salteados 97
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97
- Yogur 97

Kcal: 573 Lipo: 30.11 Prot: 45.24 H.C: 84.67

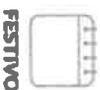
17 Alubias Blancas Guisadas 97

- Redondo de Pavo 97 97
- Judías Verdes al Ajillo 97
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97
- Yogur 97

Kcal: 577 Lipo: 27.78 Prot: 45.01 H.C: 92.51

Martes

1



Miércoles

2 Crema de Verduras

- Bacalao al Horno 1-17
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria 97 12
- Pan :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 495 Lipo: 14.51 Prot: 19.85 H.C: 56.11

3 Alubias Blancas Estofadas 97

- Ajititas de Pollo Adobadas al Horno 17-14-97-14.97
- Ensalada Verde 97 12
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97
- Yogur 97

Kcal: 573 Lipo: 30.11 Prot: 45.24 H.C: 84.67

Jueves

2 Crema de Verduras

- Bacalao al Horno 1-17
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria 97 12
- Pan :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 495 Lipo: 14.51 Prot: 19.85 H.C: 56.11

3 Alubias Blancas Estofadas 97

- Ajititas de Pollo Adobadas al Horno 17-14-97-14.97
- Ensalada Verde 97 12
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97
- Yogur 97

Kcal: 573 Lipo: 30.11 Prot: 45.24 H.C: 84.67

Viernes

2 Crema de Verduras

- Bacalao al Horno 1-17
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria 97 12
- Pan :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 495 Lipo: 14.51 Prot: 19.85 H.C: 56.11

3 Alubias Blancas Estofadas 97

- Ajititas de Pollo Adobadas al Horno 17-14-97-14.97
- Ensalada Verde 97 12
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97
- Yogur 97

Kcal: 573 Lipo: 30.11 Prot: 45.24 H.C: 84.67

- 1-Alubias
- 2-Cristiaco
- 3-Huevo
- 4-Peucedo
- 5-Cacahueta
- 6-Sopa
- 7-Leche y
- 8-Derramas
- 9-Ajio
- 10-Almendra
- 11-Sesamo
- 12-Sultitas
- 13-Ajitinamos
- 14-Abolivosos

27 Lentejas Estofadas 17 97

- Magro de Cerdo 97-12
- Coliflor Rehogada con Ajio 97
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 725 Lipo: 33.74 Prot: 31.32 H.C: 97.15

28 Pasta Napolitana 1.37-67-14.07

- Merluza al Horno 17-14-97-14.97
- Ensalada de Lechuga y Maiz 97 12
- Pan :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 646 Lipo: 18.00 Prot: 30.71 H.C: 90.59

29 Potaje de Judías Blancas 97

- Raport de Pollo 97 12
- Menestra Salteada 97
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 647 Lipo: 28.07 Prot: 17.90 H.C: 83.16

30 Crema de Zanahoria

- Tortilla de Calabachín :
- Ensalada Verde 97 12
- Pan :
- Fruta de Temporada 97

Kcal: 754 Lipo: 19.38 Prot: 38.70 H.C: 102.59

24 Lentejas Estofadas 17 97

- Salmon al Horno 17-14-97-14.97
- Patatitas al Vapor 97
- Pan Integral :
- Fruta de Temporada 97
- Yogur 97

Kcal: 736 Lipo: 23.02 Prot: 46.88 H.C: 97.41

mediterranea