BIESCAS NOVIEMBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		FESTIVO	**2** Crema de puerros Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Pan integral, fruta y agua 670 Kcal.	**3** Garbanzos con verduras y patata Merluza al horno en salsa verde Pan, fruta y agua 740 Kcal.
6 Acelgas con patatas Hamburguesas con ensalada Pan, fruta y agua 692 Kcal.	**7** Lentejas con arroz Tortilla francesa con ensalada Pan, fruta y agua 670 Kcal.	**8** Espaguetis con tomate Albóndigas de pescado en salsa Pan, p. lácteo y agua. 740 Kcal.	**9** Crema de zanahorias Pechugas de pollo con tomate natural Pan integral, fruta y agua. 620 Kcal.	**10** Paella de verduras Bacalao al horno Pan, fruta y agua 690 Kcal.
13 Sopa de cocido Tortilla de patata con verduritas Pan, fruta y agua. 670 Kcal.	**14** Arroz con tomate Salmón al orio con ensalada Pan, fruta y agua. 700 Kcal.	**15** Crema de calabacín Pollo asado con ensalada Pan, p. lácteo y agua. 690 Kcal.	**16** Judías blancas con verduras y arroz Merluza en salsa Pan integral, fruta y agua 740 Kcal.	**17** Borrajas con patatas Pavo guisado con verduritas Pan, fruta y agua. 730 Kcal.
20 Puré de calabaza Ternera a la jardinera Pan, fruta y agua. 690 Kcal.	**21** Garbanzos con patatas Bacalao con verduras Pan, fruta y agua. 720 Kcal.	**22** Judías verdes con patata Lomo a la riojana Pan, p. lácteo y agua. 660 Kcal.	**23** Macarrones boloñesa Tortilla francesa con ensalada Pan integral, fruta y agua 690 Kcal.	**24** Arroz con verduras Albóndigas de pescado en salsa de puerros Pan, fruta y agua. 705 Kcal.
27 Sopa de fideos Salchichas con tomate Pan integral, fruta y agua. 710 Kcal.	**28** Espaguetis con verduras Salmón al orio Pan, fruta y agua. 690 Kcal.	**29** Acelgas rehogadas Tortilla de patata con ensalada Pan, p. lácteo y agua. 690 Kcal.	**30** Lentejas con arroz Merluza al horno con verduras Pan, fruta y agua. 720 Kcal.	**31** Crema de verduras Chuletas de pavo con patatas Pan fruta y agua 710 Kcal.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
PASTA / ARROZ + CARNE	VERDURA + PESCADO
PASTA / ARROZ + PESCADO	VERDURA + HUEVO
PASTA / ARROZ + HUEVO	VERDURA + CARNE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ + PESCADO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ + HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ + CARNE
LEGUMBRES + CARNE	VERDURA + PESCADO
LEGUMBRES + PESCADO	VERDURA + HUEVO
LEGUMBRES + HUEVO	VERDURA + CARNE
FRUTA	LÁCTEO
LÁCTEO	FRUTA