



LUNES



MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1 DIA DE TODOS LOS SANTOS

2 CREMA DE PUERRO HAMBURGUESA MIXTA(burger meat) EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y PAN Leek cream Burquer in sauce with fries Fruit and bread KCAL 543 PROT 20 g HC 53 g LIP 16 g cena: revuelto de champiñones y queso

3 MACARRONES C/TOMATE Y QUESO MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES FRUTA Y PAN Tomato&cheese macaronni Hake in green sauce with peas Fruit and bread KCAL 719 PROT 30 g HC 95 g LIP 21 g cena: ragu de pavo con ensalada de pimiento

4 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPINON POSTRE LACTEO Y PAN White beans with vegetables Chicken in sauce with mushrooms Dairy dessert and bread KCAL 651 PROT 47 g HC 60 g LIP 20 g cena: salmon al papillote con verduras

7 CREMA DE ZANAHORIA SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA Y PAN Carrot cream Fried ham and cheese slice Fruit and bread KCAL 582 PROT 15 g HC 82 g LIP 19 g cena: pollo asado con patata vapor

8 FIDEUA HORTELANA MERLUZA AL LIMON CON CALABACIN POSTRE LACTEO Y PAN Vegetables fideua Hake in lemon sauce with zucchini Dairy dessert and bread KCAL 467 PROT 30 g HC 100 g LIP 15 g cena: sopa de verduras con pavo horno

9 DIA DE LA ALMUDENA

10 DIA HINDU ARROZ Y POLLO ESTILO HINDU FRUTA Y PAN Rice with chicken Hindu style Fruit and bread KCAL 572 PROT 37 g HC 72 g LIP 141 g cena: crema de verduras con picatoste y jamón

11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO arbanzos . tocino, morcillo v chorizo POSTRE LACTEO Y PAN Cocido soup chickpeas, bacon, veal, and chorizo Dairy dessert and bread KCAL 828 PROT 39g HC 103 g LIP 25 g cena: lenguado horno con ensalada

14 CODITOS INTEGRALES NAPOLITANA MERLUZA A LA NARANJA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN Napolitana grain pasta Hake in orange with carrots Fruit and bread KCAL 551 PROT 25 g HC 77 g LIP 14 g cena: pavo al ajillo con batata horno

15 JUDIAS PINTAS GUIADAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Stewed brown beans French omelette with salad Dairy dessert and bread KCAL 588 PROT 30 g HC 56 g LIP 23 g cena: atun con tomate y pimiento

16 PAELLA DE VERDURAS LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA FRUTA Y PAN Vegetables paella Baked ham with salad Fruit and bread KCAL 506 PROT 22 g HC 70 g LIP 14 g cena: bacalao al horno con calabacin

17 JUDIAS VERDES REHOGADAS CROQUETA BACALAO CON PATATAS FRUTA Y PAN Green beans with aarlic Cod croquets with fries Fruit and bread KCAL 604 PROT 14 g HC 66 g LIP 30 g cena: huevo plancha con patatas

18 SOPA DE PICADILLO POLLO EN SALSA AJILLO CON PATATAS FRITAS POSTRE LACTEO Y PAN Meat soup Garlic chicken with potatoes Dairy dessert and bread KCAL 616 PROT 41 g HC 53 g LIP 25 g cena: hamburguesa casera de ternera con ensalada

21 LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN Organic lentils with vegetables Spanish omelette with salad Fruit and bread KCAL 624 PROT 26 g HC 73 g LIP 23 g cena: crema de puerro con picatoste y jamon

22 ESPIRALES A LA CARBONARA MERLUZA EN SALSA MENIERE CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN Carbonara pasta Hake in menier sauce with carrots Dairy dessert and bread KCAL516 PROT 27 g HC 64 g LIP 15 g cena: pollo finas hierbas con champiñon

23 PANACHE DE VERDURAS (MENESTRA) ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y PAN Stewed vegetables Meatballs with sauce and fries Fruit and bread KCAL 644 PROT 19 g HC 53 g LIP 38 g cena: pisto de verduras con atun

24 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO arbanzos . tocino, morcillo v chorizo FRUTA Y PAN Cocido soup chickpeas, bacon, veal, and chorizo Fruit and bread KCAL 651 PROT 32 g HC 72 g LIP 23 g cena: ragu de pavo salsa con zanahoria

25 ARROZ CON TOMATE VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Rice with tomato Hake breaded with salad Dairy dessert and bread KCAL 500 PROT 28 g HC 69 g LIP 17 g cena:pizza casera jamon y queso

28 CREMA DE BROCOLI PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO FRUTA Y PAN Broccoli cream Fish with tomato and pepper Fruit and bread KCAL 424 PROT 24 g HC 55 g LIP 11 g cena: filete de pavo plancha con ensalada

29 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Tomato spaquettis French omelette with salad Dairy dessert and bread KCAL 540 PROT 19 g HC 68 g LIP 20 g cena: wok de ternera con verduras

30 GARBANZOS GUISADOS CUARTOS TRASEROS AL LIMON CON PATATAS FRUTA Y PAN Stewed chickpeas Lemon chicken with french fries Fruit and bread KCAL 792 PROT 49 g HC 71 g LIP 31 g cena: merluza asada con verduras





C.C. PALOMERAS

NOVIEMBRE 2022

MUSULMAN

LUNES



MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1 DIA DE TODOS LOS SANTOS

2 CREMA DE PUERRO  
HAMBURGUESA TERNERA(buraer meat)  
ENCEBOLLADA CON CALABACIN  
FRUTA Y PAN

3 MACARRONES C/TOMATE Y QUESO  
MERLUZA SALSAS VERDE  
CON PIMIENTO  
FRUTA Y PAN

4 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO  
EN SALSA CON CHAMPINON  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 647 PROT 45 g HC 69 g LIP 19 g

KCAL 589 PROT 27 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 605 PROT 25 g HC 64 g LIP 27 g

7 CREMA DE ZANAHORIA  
FILETE DE PAVO A LA PIMIENTA  
CON PIMIENTO MORRON  
FRUTA Y PAN

8 FIDEUA HORTELANA  
MERLUZA AL LIMON  
CON CALABACIN  
POSTRE LACTEO Y PAN

9 DIA DE LA ALMUDENA

10 DIA HINDU  
ARROZ Y POLLO  
ESTILO HINDU  
FRUTA Y PAN

11 SOPA DE AVE  
COCIDO COMPLETO  
carbanzos , falda, patata,zanahoria  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g

KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g

KCAL 482 PROT 22 g HC 69 g LIP 9,1 g

KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g

14 PASTA INTEGRAL  
CON VERDURAS  
MERLUZA A LA NARANJA  
CON ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN

15 JUDIAS PINTAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

16 PAELLA DE VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
CON ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN

17 JUDIAS VERDES  
REHOGADAS  
CROQUETA BACALAO  
CON PATATAS  
FRUTA Y PAN

18 SOPA DE AVE  
POLLO EN SALSA AJILLO  
CON PATATAS FRITAS  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g

KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g

KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g

KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g

21 LENTEJAS ECOLOGICAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

22 PASTA  
CON CHAMPINON  
MERLUZA EN SALSA MENIERE  
CON CALABACIN  
POSTRE LACTEO Y PAN

23 PANACHE DE VERDURAS  
HAMBURGUESA TERNERA(buraer meat)  
EN SALSA CON BERENJENA  
FRUTA Y PAN

24 SOPA DE AVE  
COCIDO COMPLETO  
carbanzos , falda, patata,zanahoria  
FRUTA Y PAN

25 ARROZ CON TOMATE  
VARITAS DE MERLUZA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g

KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g

KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g

KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g

KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g

28 CREMA DE BROCOLI  
PALOMETA CON TOMATE  
Y PIMIENTO  
FRUTA Y PAN

29 ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

30 GARBANZOS CON VERDURAS  
CUARTOS TRASEROS  
AL LIMON CON PATATAS  
FRUTA Y PAN





C.C. PALOMERAS

NOVIEMBRE 2022

SIN LENTEJAS

LUNES



MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1 DIA DE TODOS LOS SANTOS

2 CREMA DE PUERRO  
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)  
EN SALSA CON PATATAS  
FRUTA Y PAN

3 MACARRONES C/TOMATE Y QUESO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON GUIANTES  
FRUTA Y PAN

4 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO  
EN SALSA CON CHAMPINON  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 543 PROT 20 g HC 53 g LIP 16 g

KCAL 719 PROT 30 g HC 95 g LIP 21 g

KCAL 651 PROT 47 g HC 60 g LIP 20 g

7 CREMA DE ZANAHORIA  
SAN JACOBO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

8 FIDEUA HORTELANA  
MERLUZA AL LIMON  
CON CALABACIN  
POSTRE LACTEO Y PAN

9 DIA DE LA ALMUDENA

10 ARROZ Y POLLO  
ESTILO HINDU  
FRUTA Y PAN

11 SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
aarbanzos . tocino. morcillo v chorizo  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 582 PROT 15 g HC 82 g LIP 19 g

KCAL 667 PROT 30 g HC 100 g LIP 15 g

KCAL 572 PROT 37 g HC 72 g LIP 141 g

KCAL 828 PROT 39g HC 103 g LIP 25 g

14 CODITOS INTEGRALES NAPOLITANA  
MERLUZA A LA NARANJA  
CON ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN

15 JUDIAS PINTAS  
GUIADAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

16 PAELLA DE VERDURAS  
LACON A LA GALLEGA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

17 JUDIAS VERDES  
REHOGADAS  
CROQUETA BACALAO  
CON PATATAS  
FRUTA Y PAN

18 SOPA DE PICADILLO  
POLLO EN SALSA AJILLO  
CON PATATAS FRITAS  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 551 PROT 25 g HC 77 g LIP 14 g

KCAL 588 PROT 30 g HC 56 g LIP 23 g

KCAL 506 PROT 22 g HC 70 g LIP 14 g

KCAL 604 PROT 14 g HC 66 g LIP 30 g

KCAL 616 PROT 41 g HC 53 g LIP 25 g

21 CREMA DE ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

22 ESPIRALES  
A LA CARBONARA  
MERLUZA EN SALSA MENIERE  
CON ZANAHORIA  
POSTRE LACTEO Y PAN

23 PURE  
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat)  
EN SALSA CON PATATAS  
FRUTA Y PAN

24 SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
aarbanzos . tocino. morcillo v chorizc  
FRUTA Y PAN

25 ARROZ CON TOMATE  
VARITAS DE MERLUZA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 624 PROT 26 g HC 73 g LIP 23 g

KCAL516 PROT 27 g HC 64 g LIP 15 g

KCAL 644 PROT 19 g HC 53 g LIP 38 g

KCAL 651 PROT 32 g HC 72 g LIP 23 g

KCAL 500 PROT 28 g HC 69 g LIP 17 g

28 CREMA DE BROCOLI  
PALOMETA CON TOMATE  
Y PIMIENTO  
FRUTA Y PAN

29 ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

30 GARBANZOS GUIADOS  
CUARTOS TRASEROS  
AL LIMON CON PATATAS  
FRUTA Y PAN

