



SERVICIOS
HOSTELEROS
A COLECTIVIDADES



Noviembre / November

Coditos con salsa aurora / Pasta with Auroras

Lunes / Monday 1	Fiesta / Holiday	Martes / Tuesday 2	Arroz con salsa de verduras / Rice with vegetables sauce Paleta ahumada / Pork loin Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 3	Guisantes rehogados / Peas Tortilla de patata / Potatoes omelette Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 4	Sopa de cocido / Noddle soup Garbanzos , carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Cheakpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 5	Tacos de atún al horno con salsa de cebolla y verduras / Tuna with onions sauce and vegetables Natillas / Custards Pan integral / Wholemeal bread
	Kcal: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:		Kcal: 716 Proteínas: 27,7g Grasas: 25,3g AGS: 5,8g Carbohidratos: 90,8g Azúcares: 20,9g		Kcal: 614 Proteínas: 27,3g Grasas: 23,6g AGS: 4,4g Carbohidratos: 62,6g Azúcares: 25,3g		Kcal: 654 Proteínas: 22,5g Grasas: 22,6g AGS: 3,9g Carbohidratos: 83,2g Azúcares: 21,2g		Kcal: 653 Proteínas: 26,1g Grasas: 21,8g AGS: 4,6g Carbohidratos: 84,8g Azúcares: 19,4g
Lunes / Monday 8	Judías verdes con huevo picado / Green beans with eggs Albóndigas en salsa / Meatballs in sauce Patatas dado / Potatoes Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 9	Espaguetis con tomate / Spaguetti with tomato Merluza en salsa / Hake in sauce Zanahoria baby / Carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 10	Coliflor a la gallega / Galician couliflower Escalope de pollo / Chicken fillet Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 11	Empedrado de judías / Pinto beans with rice Palometa al horno / Roast pomfret Calabacín rebozado / Zucchini Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 12	Porrusalda (Sopa de puerro, patata, zanahoria y pollo) / Soup with leek, potatoe, carrot and chicken Tortilla de espinacas / Spinach omeette Ensalada con tomate / Salad with tomato Yogur / Yoghurt Pan / Bread
	Kcal: 651 Proteínas: 28,8g Grasas: 23g AGS: 4,9g Carbohidratos: 76g Azúcares: 22,2g		Kcal: 689 Proteínas: 25,5g Grasas: 19g AGS: 2,3g Carbohidratos: 95,3g Azúcares: 21,1g		Kcal: 616 Proteínas: 25,3g Grasas: 24,3g AGS: 3,9g Carbohidratos: 68g Azúcares: 23,1g		Kcal: 601 Proteínas: 24,5g Grasas: 18,9g AGS: 2,5g Carbohidratos: 77g Azúcares: 16,7g		Kcal: 607 Proteínas: 22,9g Grasas: 25,9g AGS: 4,1g Carbohidratos: 65,6g Azúcares: 13,7g
Lunes / Monday 15	Cous cous con brócoli y zanahoria / Cous cous with broccoli and carrot Hamburguesa de potón / Jumbo squid bruger Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 16	Lentejas con pisto / Lentils with vegetables Pollo al limón / Chicken with lemon sauce Patata asada / Roast potatoes Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 17	Paella mixta / Paella Lenguado en salsa / Sole in sauce Ensalada con remolacha / Salad with beetroot Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 18	Garbanzos a la riojana / Cheakpeas with chorizo Tortilla francesa / French omelette Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 19	DÍA INTERNACIONAL DEL NIÑO / INTERNATIONAL CHILDREN'S DAY Sopa de estrellas / Stars soup Salchichas frescas / Sausage Puré de patata y coliflor / Potatoes and couliflower cream Yogur ecológico / Organic yoghurt Pan / Bread
	Kcal: 679 Proteínas: 21,2g Grasas: 25g AGS: 4g Carbohidratos: 87,2g Azúcares: 20,5g		Kcal: 611 Proteínas: 28,3g Grasas: 20,9g AGS: 3,1g Carbohidratos: 69,2g Azúcares: 18,1g		Kcal: 646 Proteínas: 22,6g Grasas: 22,8g AGS: 3,2g Carbohidratos: 84,4g Azúcares: 18,6g		Kcal: 619 Proteínas: 23,8g Grasas: 27,1g AGS: 5,2g Carbohidratos: 62,8g Azúcares: 23,3g		Kcal: 619 Proteínas: 30,2g Grasas: 13,5g AGS: 2,8g Carbohidratos: 90,6g Azúcares: 15,7g
Lunes / Monday 22	Arroz tres delicias / Rice three delights Merluza al horno con puerro / Roast hake with leeks Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 23	Brócoli encebollado / Broccoli with onions Ternera en salsa / Veal in sauce Champiñones / Mushrooms Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 24	Judías blancas guisadas / White beans Jurel a la vizcaína / Horse mackerel with tomato, peppers and garlic Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 25	DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS / THANKSGIVIG DAY Macarrones con salsa de calabaza / Macarroni with pumking sauce Pavo asado / Roast turkey Ensalada de col / Cabbage salad Compota de manzana / Stewed apple Pan / Bread	Viernes / Friday 26	Sopa de cocido / Noddle soup Garbanzos , carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Cheakpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Yogur / Yoghurt Pan / Bread
	Kcal: 653 Proteínas: 22,1g Grasas: 21g AGS: 2,8g Carbohidratos: 86,4g Azúcares: 20,3g		Kcal: 605 Proteínas: 43,9g Grasas: 26,4g AGS: 5,6g Carbohidratos: 42,8g Azúcares: 17,9g		Kcal: 707 Proteínas: 29,2g Grasas: 28,7g AGS: 5,9g Carbohidratos: 72,9g Azúcares: 25,9g		Kcal: 692 Proteínas: 30,6g Grasas: 18,8g AGS: 2,7g Carbohidratos: 94,1g Azúcares: 27,1g		Kcal: 675 Proteínas: 27g Grasas: 25,8g AGS: 5,7g Carbohidratos: 78g Azúcares: 16g
Lunes / Monday 29	Arroz murciano / Rice with peas, carrot and green beans Ragout de pavo en salsa / Turkey in sauce Berenjena / Eggplnat Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 30	Lentejas con chorizo / Lentils with chorizo Abadejo a la andaluza / Andalusian fish Ensalada con remolacha / Salad with beetroot Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday		Jueves / Thursday		Viernes / Friday	
	Kcal: 596 Proteínas: 22,6g Grasas: 17,1g AGS: 3,1g Carbohidratos: 82,5g Azúcares: 21,3g		Kcal: 672 Proteínas: 32,7g Grasas: 26,7g AGS: 5,3g Carbohidratos: 69g Azúcares: 26,1g		Kcal: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:		Kcal: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:		Kcal: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares: