



Menú noviembre 2024

| LUNES 4 | MARTES 5 | MIÉRCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| Crema de pimientos | Puré de guisantes | Sopa de garbanzos | Ensalada mediterránea | Sopa de pollo y espinaca |
| Empanada de pollo con ensalada de rúcula y tomate | Tortilla francesa con teriyaki y arroz salteado | Pescado con salsa de perejil con patata y zanahoria | Pastel de verdura y jamón | Redondo de cerdo con arroz y ensalada |
| Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Yogur |

Energía: 934, Proteína: 54, Hidratos de carbono:117, Grasa: 33

| LUNES 11 | MARTES 12 | MIÉRCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Sopa de champiñones | Crema de patata y puerro | Ensalada de guisantes | Sopa de pollo y verduras | Sopa de remolacha y patatas |
| Cordon blue con judías, espárragos y arroz | Rissoto de cebada, calabaza con pollo a la plancha | Huevos en salsa, tortas de trigo ,alubias y aguacate | Fish and chips con ensalada | Carne mechada con arroz y plátano |
| Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Yogur | Fruta del tiempo |

Energía: 875, Proteína: 51, Hidratos de carbono:96, Grasa: 31

| LUNES 18 | MARTES 19 | MIÉRCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 |
|------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Crema de calabacín | Puré de boniato y pera | Ramen de verduras | Sopa de letras | Sopa de verduras y setas |
| Escalope con tallarines y coleslaw | Cous cous de coliflor con pescado a la plancha | Tortilla de espinacas y bacon | Curry de verduras y pollo con arroz | Chilli con carne y nachos |
| Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo |

Energía: 749, Proteína: 49, Hidratos de carbono:95, Grasa: 24

| LUNES 25 | MARTES 26 | MIÉRCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 |
|---------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|
| Puré de brocoli | Crema de espárragos | Arròs brut | Sopa de verduras | Puré de legumbres |
| Berenjenas rellenas con queso y huevo | Pincho de pollo con ensalada de tomate | Croquetas de bacalao con ensalada | Merluza a la plancha con brocoli y zanahoria | Perrito caliente con ensalada |
| Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Bizcocho |

Energía: 631, Proteína: 41, Hidratos de carbono:72, Grasa: 23

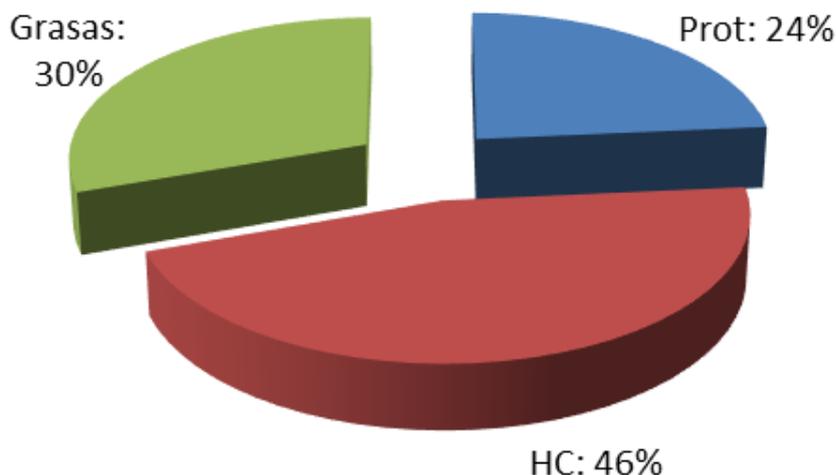
Todas las verduras y frutas son ecológicas

Detalle del menú noviembre 2024

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 797 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 95 g
Proteína media: 49 g Grasa media: 28 g

Origen de la energía



LUNES 4 DE NOVIEMBRE

Crema de pimientos

Empanada de pollo con ensalada de rúcula y tomate

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 5 DE NOVIEMBRE

Puré de guisantes

Tortilla francesa con teriyaki y arroz salteado

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: muslitos de pollo al horno con tomate en rodajas y aguacate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 6 DE NOVIEMBRE

Sopa de garbanzos

Pescado con salsa de perejil con patata y zanahoria

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Huevos fritos o plancha con patatas fritas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 7 DE NOVIEMBRE

Ensalada mediterránea

Pastel de verdura y jamón

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Salmorejo y macarrones carbonara. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 8 DE NOVIEMBRE

Sopa de pollo y espinaca

Redondo de cerdo con arroz y ensalada

Yogur

Sugerencia de cena: Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 11 DE NOVIEMBRE

Sopa de champiñones

Cordón blue con judías, espárragos y arroz

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 12 DE NOVIEMBRE

Crema de patata y puerro

Risotto de cebada y calabaza con pollo a la plancha

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 13 DE NOVIEMBRE

Ensalada de guisantes

Huevos en salsa con tortitas de trigo, puré de alubias y aguacate

Fruta

Sugerencia de cena: Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 14 DE NOVIEMBRE

Sopa de pollo y verduras

“Fish and Chips” con ensalada

Yogur

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 15 DE NOVIEMBRE

Sopa de remolacha y patata

Carne mechada con arroz y plátano

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Tallarines con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 18 DE NOVIEMBRE

Crema de calabacín

Escalope con tallarines y coleslaw

Yogur

Sugerencia de cena: Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 19 DE NOVIEMBRE

Puré de boniato y pera.

Cous cous de coliflor con pescado a la plancha

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 20 DE NOVIEMBRE

Ramen de verduras

Tortilla de espinacas y bacon

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 21 DE NOVIEMBRE

Sopa de letras

Curry de verduras y pollo con arroz

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 22 DE NOVIEMBRE

Sopa de verdura y setas

Chilli con carne y nachos

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 25 DE NOVIEMBRE

Puré de brócoli

Berenjenas rellenas con queso y huevo

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 26 DE NOVIEMBRE

Crema de esparrago

Pincho de pollo con ensalada de tomate

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 27 DE NOVIEMBRE

Arroz brut

Croquetas de bacalao con ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 28 DE NOVIEMBRE

Sopa de verduras

Merluza a la plancha con brócoli y zanahoria

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con espárragos trigueros y rodajas de tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 29 DE NOVIEMBRE

Puré de legumbres

Perrito caliente con ensalada

Bizcocho

Sugerencia de cena: Calamares a la romana y endivias con salsa de queso azul. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.