



MENÚ NOVIEMBRE 2022

MENÚ NOVIEMBRE 2022

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
FESTIVO NACIONAL		Espirales con salsa de tomate Tortilla de patatas y calabacín Brócoli rehogado Pan blanco, agua y fruta	Sopa de puchero con fideos Albóndigas de ternera Ensalada de tomate, queso fresco, orégano y vinagreta Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta
		402,75 Kcal 14,4 % P 3,4 gr. SFA 16,2 % L 1,5 gr. sal 50,0 % C 10,1 gr. Azúcares	480,97 Kcal 18,6 % P 5,8 gr. SFA 31,0 % L 0,9 gr. sal 50,4 % C 12,7 gr. Azúcares	660,49 Kcal 11,2 % P 3,0 gr. SFA 24,8 % L 1,8 gr. sal 64,1 % C 10,5 gr. Azúcares
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta	Guiso de patatas en amarillo Merluza con cebollas Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta	Sopa de puchero con fideos Hamburguesa de ternera Tomate natural aliñado Pan blanco, agua y fruta	Arroz con pimientos y cebollas Queso fresco Calabacines salteados Pan integral, agua y fruta	Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata Jurel a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y pepino Pan blanco, agua y fruta
485,18 Kcal 14,2 % P 4,8 gr. SFA 32,6 % L 0,8 gr. sal 53,2 % C 11,2 gr. Azúcares	422,86 Kcal 16,0 % P 2,1 gr. SFA 31,4 % L 1,3 gr. sal 52,7 % C 9,0 gr. Azúcares	524,38 Kcal 16,4 % P 2,2 gr. SFA 27,1 % L 0,8 gr. sal 56,6 % C 19,0 gr. Azúcares	482,64 Kcal 10,9 % P 6,2 gr. SFA 30,6 % L 0,9 gr. sal 58,6 % C 9,1 gr. Azúcares	520,92 Kcal 13,9 % P 2,0 gr. SFA 39,3 % L 0,8 gr. sal 46,8 % C 5,9 gr. Azúcares
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Macarrones con tomate Muslos de pollo en salsa Ensalada de pepino aliñado Pan integral, agua y fruta	Arroz 3 delicias Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta	Crema de boniato y zanahoria Salmón con salsa de eneldo Brócoli rehogado Pan blanco, agua y fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla de patatas sin cebolla Ensalada de lombarda, cebolla y zanahoria Pan blanco, agua y fruta	Patatas guisadas con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Pan blanco, agua y fruta
441,85 Kcal 12,7 % P 2,4 gr. SFA 34,1 % L 0,8 gr. sal 53,2 % C 8,4 gr. Azúcares	577,14 Kcal 10,8 % P 4,6 gr. SFA 23,5 % L 0,9 gr. sal 65,7 % C 2,1 gr. Azúcares	517,26 Kcal 21,8 % P 5,0 gr. SFA 38,2 % L 1,5 gr. sal 40,1 % C 16,5 gr. Azúcares	395,30 Kcal 14,6 % P 2,8 gr. SFA 29,4 % L 1,7 gr. sal 56,0 % C 11,3 gr. Azúcares	454,10 Kcal 11,9 % P 5,1 gr. SFA 37,2 % L 1,1 gr. sal 47,0 % C 13,1 gr. Azúcares
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de calabacín, calabaza y boniato Bacalao en salsa de cebollas Tomate natural aliñado Pan integral, agua y fruta	Espirales con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Arroz 3 delicias Tilapia guisada Ensalada de pepino aliñado Pan blanco, agua y fruta	Lentejas con verduras Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas en amarillo Huevo cocido Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta
397,83 Kcal 14,8 % P 2,7 gr. SFA 37,5 % L 2,4 gr. sal 47,7 % C 11,1 gr. Azúcares	505,19 Kcal 16,1 % P 3,7 gr. SFA 32,9 % L 0,8 gr. sal 50,9 % C 9,8 gr. Azúcares	506,48 Kcal 12,1 % P 3,8 gr. SFA 31,6 % L 0,8 gr. sal 56,3 % C 10,7 gr. Azúcares	452,23 Kcal 13,8 % P 5,3 gr. SFA 31,5 % L 0,9 gr. sal 54,7 % C 12,7 gr. Azúcares	480,25 Kcal 12,7 % P 13,2 gr. SFA 26,8 % L 1,2 gr. sal 60,6 % C 3,4 gr. Azúcares
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO	
Potaje de garbanzos con calabaza Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino Pan integral, agua y fruta	Crema de zanahoria y patatas Abadejo a la plancha Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas con magro de cerdo Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco Pan blanco, agua y fruta		
550,88 Kcal 12,6 % P 3,0 gr. SFA 35,5 % L 1,5 gr. sal 51,9 % C 30,4 gr. Azúcares	503,80 Kcal 13,4 % P 2,5 gr. SFA 29,5 % L 1,1 gr. sal 50,8 % C 14,7 gr. Azúcares	435,32 Kcal 16,4 % P 5,7 gr. SFA 16,6 % L 1,0 gr. sal 55,1 % C 12,6 gr. Azúcares	ALÉRGICOS 	

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO NACIONAL

Guiso de patatas en amarillo
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla
y queso fresco
Pan blanco, agua y fruta



	446,46 Kcal	
16,0 % P	29,6 % L	54,4 % C
2,1 gr. SFA	1,0 gr. sal	6,7gr. Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
M1	Sopa de picadillo	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga y tomate	Pan y piña en su jugo
X2	Judías verdes salteadas con piñones	Lomos de bacalao frito con salsa alioli	Pan y fruta
J3	Ensalada de lechuga, atún, cebolla y maíz	Tortilla de patatas	Pan y zumo de naranja
V4	Arroz con salsa de tomate	Acedías fritas con ensalada de lechuga, tomate cherry y aceitunas	Pan y fruta
L7	Ensalada de espirales, salmón y nueces	Berenjenas rellenas de verduras	Pan y yogur líquido
M8	Sopa de fideos con jamón york picado	Tostas de huevo de codorniz y loncha de jamón serrano	Pan y yogur
X9	Patatas aliñadas con salsa alioli	Filetes de caballa con salsa de ajitos fritos	Pan y fruta
J10	Alcachofas salteadas con jamón	Filetes de pollo plancha con zanahoria rayada	Pan y cuajada
V11	Crema de calabacín con nueces	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta
L14	Pimientos asados con melva	Croquetas de jamón caseras	Pan y fruta
M15	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Dorada al horno con patatas fritas a rodajas	Pan y fruta
X16	Ensalada de tomate y orégano	Revuelto de ajetes y gambas	Pan y fruta
J17	Sopa de arroz y pollo	Salchichas de pavo en salsa de vino blanco	Pan y fruta
V18	Sopa de estrellitas	Libritos de cinta de lomo y queso light con zanahoria aliñada	Pan y piña en su jugo
L21	Sopa de estrellitas	Solomillo de pollo empanado con patatas fritas	Pan y fruta
M22	Crema de champiñones con pan tostado	Albóndigas de bacalao y lenguado	Pan y macedonia de frutas
X23	Puré de patatas con virutas de jamón serrano	Rollitos de jamón york rellenos de queso crema	Pan y arroz con leche
J24	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y yogur líquido
V25	Sopa de cabello de ángel	Filetes de sardinas rebozados con ensalada	Pan y fruta
L28	Espárragos con mayonesa	Croquetas caseras de jamón con tomate y queso mozzarella	Pan y fruta
M29	Sopa de picadillo	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga y tomate	Pan y piña en su jugo
X30	Judías verdes salteadas con piñones	Taquitos de merluza fritos con salsa alioli	Pan y fruta

10 HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

- Beber agua:** elige el agua por encima de bebidas azucaradas y recuerda que es necesario ingerir al menos dos litros de agua por día.
- Elegir la comida casera sobre la preparada:** los alimentos preparados suelen incluir mayores dosis de sodio.
- Escoger carnes magras:** si es posible, elige carnes magras sobre las grasas y si enseñas a tu hijo a comer pescado, pollo y pavo sobre la carne vacuna, mejor...
- Alimentos frescos en vez de fritos:** Decantarse por alimentos al horno, frescos o hervidos. Estas cocciones mantienen mejor los nutrientes de cada alimento.
- Comer despacio:** sentarse a comer es una experiencia placentera, enseña a tus hijos a disfrutar de la comida y a masticar bien los alimentos. Comer despacio es bueno para la digestión y, además, evita la sobre-ingesta de alimentos.
- En la mesa se conversa:** los móviles, las tabletas y la televisión deben estar apagados (o en otra habitación) cuando comemos. La mesa es lugar para contarnos como nos fue el día, para intercambiar opiniones y darnos cariño. Comer frente a la televisión no solo evita la conversación sino dificulta el disfrute de la comida en él.
- De postre fruta:** la fruta debería ser el postre de preferencia en todos los hogares. No solo aporta vitaminas y minerales sino también azúcares de alta complejidad y agua.
- Escoge el aceite de oliva virgen extra sobre la mantequilla:** mientras que el aceite aporta antioxidantes, la mantequilla aporta grasas saturadas.
- Cinco comidas al día:** evitar estar hambriento también forma parte de alimentarse bien. Cinco comidas al día es lo recomendable para moderar la ingesta de alimentos no tan saludables (suelen ser los elegidos cuando uno tiene mucha hambre)
- Picoteo saludable:** entre comidas es recomendable tener a mano un puñado de nueces o frutos secos, una fruta o una verdura (tomates Cherry, pepino o zanahoria, por ejemplo) para saciar el apetito.

