



MENÚS NOVEMBRE 2019

(con dietas especiales)

ÍNDICE MENÚS NOVIEMBRE 2019

1. Menú NOVIEMBRE 2019	Pág. 2
2. Menú NOVIEMBRE 2019 (Sin gluten)	Pág. 3
3. Menú NOVIEMBRE 2019 (Sin huevo)	Pág. 4
4. Menú NOVIEMBRE 2019 (Sin lactosa)	Pág. 5
5. Menú NOVIEMBRE 2019 (Sin leguminosas)	Pág. 6
6. Menú NOVIEMBRE 2019 (Sin pescado)	Pág. 7
7. Sugerencias y consejos	Pág. 8

MENÚ NOVIEMBRE 2019

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
ALÉRGICOS 														
1			2			3			4			5		
LUNES 4 Potaje de alubias con verduras Merluza al horno al limón Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan integral, agua y fruta 601,31 Kcal 16,0 % P 34,3 % L 49,7 % C 4,1 gr. SFA 1,4 gr. sal 180gr. Azúcares			MARTES 5 Fideos con pescado Queso fresco Menestra de verduras Pan blanco, agua y gelatina 595,52 Kcal 15,3 % P 31,8 % L 52,9 % C 7,4 gr. SFA 1,2 gr. sal 216gr. Azúcares			MIÉRCOLES 6 Arroz cocido con salsa de tomate Salmón al horno Aliño de tomate y cebolla Pan blanco, agua y fruta 573,21 Kcal 13,1 % P 33,5 % L 53,4 % C 4,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 118gr. Azúcares			JUEVES 7 Crema de calabacín casera Cinta de lomo de cerdo al horno Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta 598,91 Kcal 14,5 % P 34,3 % L 51,1 % C 4,5 gr. SFA 1,3 gr. sal 86gr. Azúcares			VIERNES 8 FESTIVO NACIONAL Lentejas con verduras Huevo cocido Judías verdes rehogadas Pan blanco, agua y yogur 607,03 Kcal 16,6 % P 34,7 % L 48,7 % C 5,7 gr. SFA 1,7 gr. sal 256gr. Azúcares		
6			7			8			9			10		
LUNES 11 Sopa de puchero con fideos Tortilla de patatas Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta 597,86 Kcal 13,3 % P 34,1 % L 52,6 % C 4,3 gr. SFA 2,0 gr. sal 214gr. Azúcares			MARTES 12 Potaje de garbanzos Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta 601,69 Kcal 17,0 % P 32,0 % L 51,0 % C 3,6 gr. SFA 1,4 gr. sal 264gr. Azúcares			MIÉRCOLES 13 Macarrones integrales con salsa de tomate Muslitos de pollo al horno Calabacines rehogados Pan blanco, agua y yogur 600,08 Kcal 14,9 % P 31,9 % L 53,2 % C 4,2 gr. SFA 1,1 gr. sal 235gr. Azúcares			JUEVES 14 Cascote Ensalada de maíz, tomate, bonito y pepino Pan blanco, agua y fruta 590,70 Kcal 13,3 % P 34,0 % L 52,7 % C 3,3 gr. SFA 1,0 gr. sal 247gr. Azúcares			VIERNES 15 Arroz con verduras Tilapia en salsa verde Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta 588,79 Kcal 12,4 % P 34,9 % L 52,6 % C 3,0 gr. SFA 0,9 gr. sal 73gr. Azúcares		
11			12			13			14			15		
16			17			18			19			20		
LUNES 18 Lentejas con arroz Queso fresco Ensalada de lechuga, cebolla, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta 599,63 Kcal 14,5 % P 34,9 % L 50,6 % C 5,6 gr. SFA 1,2 gr. sal 126gr. Azúcares			MARTES 19 Patatas con verduras Bonito encebollado Judías verdes al pimentón Pan blanco, agua y fruta 597,08 Kcal 15,1 % P 32,5 % L 49,5 % C 3,6 gr. SFA 1,5 gr. sal 144gr. Azúcares			MIÉRCOLES 20 Potaje de alubias con calabacín Tortilla francesa Aliño de tomate y cebolla Pan blanco, agua y fruta 597,64 Kcal 11,5 % P 36,7 % L 51,8 % C 5,9 gr. SFA 0,9 gr. sal 150gr. Azúcares			JUEVES 21 Crema de zanahoria y patata Albóndigas de ternera guisadas Brócoli al ajillo salteado Pan blanco, agua y gelatina 607,02 Kcal 15,4 % P 33,3 % L 51,3 % C 4,6 gr. SFA 1,8 gr. sal 324gr. Azúcares			VIERNES 22 Códigos con salsa de tomate Merluza al ajo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco, agua y fruta 597,69 Kcal 16,1 % P 33,5 % L 50,5 % C 3,3 gr. SFA 1,2 gr. sal 110gr. Azúcares		
21			22			23			24			25		
LUNES 25 Patatas guisadas con pota Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta 605,90 Kcal 14,2 % P 33,0 % L 52,8 % C 3,8 gr. SFA 1,7 gr. sal 128gr. Azúcares			MARTES 26 Pisto Abadejo al horno Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta 600,67 Kcal 15,3 % P 34,7 % L 49,9 % C 3,9 gr. SFA 1,5 gr. sal 139gr. Azúcares			MIÉRCOLES 27 Potaje extremeño con carne Ensalada de maíz, tomate, bonito y pepino Pan blanco, agua y fruta 594,44 Kcal 16,0 % P 33,5 % L 50,5 % C 3,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 218gr. Azúcares			JUEVES 28 Crema de verduras casera Hamburguesa plancha Zanahorias aliñadas Pan blanco, agua y fruta 606,85 Kcal 15,3 % P 32,4 % L 50,9 % C 2,4 gr. SFA 1,7 gr. sal 190gr. Azúcares			VIERNES 29 Lentejas con verduras Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta 608,52 Kcal 15,0 % P 36,1 % L 49,0 % C 4,7 gr. SFA 1,7 gr. sal 145gr. Azúcares		
24			25			26			27			28		

MENÚ NOVIEMBRE 2019 (Sin gluten)

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
FESTIVO NACIONAL														
LUNES 4			MARTES 5			MIÉRCOLES 6			JUEVES 7			VIERNES 8		
Potaje de alubias con verduras Merluza al horno al limón Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan sin gluten, agua y fruta			Pasta sin gluten con pescado Queso fresco Menestra de verduras Pan sin gluten, agua y gelatina			Arroz cocido con salsa de tomate Salmón al horno Aliño de tomate y cebolla Pan sin gluten, agua y fruta			Crema de calabacín casera Cinta de lomo de cerdo al horno Patatas panaderas Pan sin gluten, agua y fruta			Lentejas con verduras Huevo cocido Judías verdes rehogadas Pan sin gluten, agua y yogur		
601,31 Kcal 16,0 % P 34,3 % L 49,7 % C 4,1 gr. SFA 1,4 gr. sal 180gr. Azúcares			582,44 Kcal 12,0 % P 31,7 % L 56,3 % C 7,5 gr. SFA 1,7 gr. sal 224gr. Azúcares			573,21 Kcal 13,1 % P 33,5 % L 53,4 % C 4,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 118gr. Azúcares			598,91 Kcal 14,5 % P 34,3 % L 51,1 % C 4,5 gr. SFA 1,3 gr. sal 86gr. Azúcares			607,03 Kcal 16,6 % P 34,7 % L 48,7 % C 5,7 gr. SFA 1,7 gr. sal 256gr. Azúcares		
LUNES 11			MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 15		
Sopa de puchero sin gluten Tortilla de patatas Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan sin gluten, agua y fruta			Potaje de garbanzos Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan sin gluten, agua y fruta			Pasta sin gluten con salsa de tomate Muslitos de pollo al horno Calabacines rehogados Pan sin gluten, agua y yogur			Cascote Ensalada de maíz, tomate, bonito y pepino Pan sin gluten, agua y fruta			Arroz con verduras Tilapia en salsa verde Coliflor cocida y salteada Pan sin gluten, agua y fruta		
591,17 Kcal 10,7 % P 33,3 % L 56,1 % C 3,9 gr. SFA 2,4 gr. sal 216gr. Azúcares			601,69 Kcal 17,0 % P 32,0 % L 51,0 % C 3,6 gr. SFA 1,4 gr. sal 264gr. Azúcares			561,79 Kcal 8,8 % P 36,8 % L 54,4 % C 3,4 gr. SFA 1,5 gr. sal 118gr. Azúcares			590,70 Kcal 13,3 % P 34,0 % L 52,7 % C 3,3 gr. SFA 1,0 gr. sal 247gr. Azúcares			588,79 Kcal 12,4 % P 34,9 % L 52,6 % C 3,0 gr. SFA 0,9 gr. sal 73gr. Azúcares		
LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 22		
Lentejas con arroz Queso fresco Ensalada de lechuga, cebolla, maíz y tomate Pan sin gluten, agua y fruta			Patatas con verduras Bonito encebollado Judías verdes al pimentón Pan sin gluten, agua y fruta			Potaje de alubias con calabacín Tortilla francesa Aliño de tomate y cebolla Pan sin gluten, agua y fruta			Crema de zanahoria y patata Cinta de lomo de cerdo al horno Brócoli al ajillo salteado Pan sin gluten, agua y gelatina			Pasta sin gluten con salsa de tomate Merluza al ajo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten, agua y fruta		
599,63 Kcal 14,5 % P 34,9 % L 50,6 % C 5,6 gr. SFA 1,2 gr. sal 126gr. Azúcares			597,08 Kcal 15,1 % P 32,5 % L 49,5 % C 3,6 gr. SFA 1,5 gr. sal 144gr. Azúcares			597,64 Kcal 11,5 % P 36,7 % L 51,8 % C 5,9 gr. SFA 0,9 gr. sal 150gr. Azúcares			572,16 Kcal 13,3 % P 31,7 % L 55,0 % C 6,1 gr. SFA 2,0 gr. sal 300gr. Azúcares			605,96 Kcal 12,0 % P 32,0 % L 56,0 % C 3,4 gr. SFA 1,6 gr. sal 99gr. Azúcares		
LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28			VIERNES 29		
Patatas guisadas con pota Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan sin gluten, agua y fruta			Pisto Abadejo al horno Patatas panaderas Pan sin gluten, agua y fruta			Potaje extremeño con carne Ensalada de maíz, tomate, bonito y pepino Pan sin gluten, agua y fruta			Crema de verduras casera Muslitos de pollo al horno Zanahorias aliñadas Pan sin gluten, agua y fruta			Lentejas con verduras Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan sin gluten, agua y fruta		
605,90 Kcal 14,2 % P 33,0 % L 52,8 % C 3,8 gr. SFA 1,7 gr. sal 128gr. Azúcares			600,67 Kcal 15,3 % P 34,7 % L 49,9 % C 3,9 gr. SFA 1,5 gr. sal 139gr. Azúcares			594,44 Kcal 16,0 % P 33,5 % L 50,5 % C 3,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 218gr. Azúcares			556,63 Kcal 12,8 % P 37,3 % L 48,5 % C 3,3 gr. SFA 1,9 gr. sal 127gr. Azúcares			608,52 Kcal 15,0 % P 36,1 % L 49,0 % C 4,7 gr. SFA 1,7 gr. sal 145gr. Azúcares		

MENÚ NOVIEMBRE 2019 (Sin huevo)

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
FESTIVO NACIONAL														
LUNES 4			MARTES 5			MIÉRCOLES 6			JUEVES 7			VIERNES 8		
Potaje de alubias con verduras			Fideos con pescado			Arroz cocido con salsa de tomate			Crema de calabacín casera			Lentejas con verduras		
Merluza al horno al limón			Queso fresco			Salmón al horno			Cinta de lomo de cerdo al horno			Jamón cocido picado		
Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria			Menestra de verduras			Aliño de tomate y cebolla			Patatas panaderas			Judías verdes rehogadas		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y gelatina			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur		
601,31 Kcal 16,0 % P 34,3 % L 49,7 % C 4,1 gr. SFA 1,4 gr. sal 180gr. Azúcares			595,52 Kcal 15,3 % P 31,8 % L 52,9 % C 7,4 gr. SFA 1,2 gr. sal 216gr. Azúcares			573,21 Kcal 13,1 % P 33,5 % L 53,4 % C 4,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 118gr. Azúcares			598,91 Kcal 14,5 % P 34,3 % L 51,1 % C 4,5 gr. SFA 1,3 gr. sal 86gr. Azúcares			561,74 Kcal 15,9 % P 33,5 % L 48,750,6 % C 4,3 gr. SFA 1,5 gr. sal 14,3gr. Azúcares		
LUNES 11			MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 15		
Sopa de puchero con fideos			Potaje de garbanzos			Macarrones integrales con salsa de tomate			Casquete			Arroz con verduras		
Pechuga de pollo a la plancha			Abadejo al horno			Muslitos de pollo al horno			Ensalada de maíz, tomate, bonito y pepino			Tilapia en salsa verde		
Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate			Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria			Calabacines rehogados			Pan blanco, agua y fruta			Coliflor cocida y salteada		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
621,85 Kcal 13,320,8 % P 33,1 % L 46,1 % C 5,2 gr. SFA 1,0 gr. sal 214gr. Azúcares			601,69 Kcal 17,0 % P 32,0 % L 51,0 % C 3,6 gr. SFA 1,4 gr. sal 264gr. Azúcares			600,08 Kcal 14,9 % P 31,9 % L 53,2 % C 4,2 gr. SFA 1,1 gr. sal 235gr. Azúcares			590,70 Kcal 13,3 % P 34,0 % L 52,7 % C 3,3 gr. SFA 1,0 gr. sal 247gr. Azúcares			588,79 Kcal 12,4 % P 34,9 % L 52,6 % C 3,0 gr. SFA 0,9 gr. sal 7,3gr. Azúcares		
LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 22		
Lentejas con arroz			Patatas con verduras			Potaje de alubias con calabacín			Crema de zanahoria y patata			Coditos con salsa de tomate		
Queso fresco			Bonito encebollado			Muslitos de pollo al horno			Albóndigas de ternera guisadas			Merluza al ajo al horno		
Ensalada de lechuga, cebolla, maíz y tomate			Judías verdes al pimentón			Aliño de tomate y cebolla			Brócoli al ajillo salteado			Ensalada de lechuga y tomate		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y gelatina			Pan blanco, agua y fruta		
599,63 Kcal 14,5 % P 34,9 % L 50,6 % C 5,6 gr. SFA 1,2 gr. sal 126gr. Azúcares			597,08 Kcal 15,1 % P 32,5 % L 49,5 % C 3,6 gr. SFA 1,5 gr. sal 144gr. Azúcares			577,59 Kcal 13,8 % P 38,6 % L 47,6 % C 3,8 gr. SFA 1,0 gr. sal 155gr. Azúcares			607,02 Kcal 15,4 % P 33,3 % L 51,3 % C 4,6 gr. SFA 1,8 gr. sal 324gr. Azúcares			597,69 Kcal 16,1 % P 33,5 % L 50,5 % C 3,3 gr. SFA 1,2 gr. sal 110gr. Azúcares		
LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28			VIERNES 29		
Patatas guisadas con pota			Pisto			Potaje extremeño con carne			Crema de verduras casera			Lentejas con verduras		
Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate			Abadejo al horno			Ensalada de maíz, tomate, bonito y pepino			Hamburguesa plancha			Bonito encebollado		
Pan integral, agua y fruta			Patatas panaderas			Pan blanco, agua y fruta			Zanahorias aliñadas			Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria		
Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
605,90 Kcal 14,2 % P 33,0 % L 52,8 % C 3,8 gr. SFA 1,7 gr. sal 128gr. Azúcares			600,67 Kcal 15,3 % P 34,7 % L 49,9 % C 3,9 gr. SFA 1,5 gr. sal 139gr. Azúcares			594,44 Kcal 16,0 % P 33,5 % L 50,5 % C 3,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 218gr. Azúcares			606,85 Kcal 15,3 % P 32,4 % L 50,9 % C 2,4 gr. SFA 1,7 gr. sal 190gr. Azúcares			611,32 Kcal 17,1 % P 35,7 % L 47,2 % C 4,1 gr. SFA 1,3 gr. sal 141gr. Azúcares		

menú NOVIEMBRE 2019 (Sin lactosa)

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
FESTIVO NACIONAL														
LUNES 4			MARTES 5			MIÉRCOLES 6			JUEVES 7			VIERNES 8		
Potaje de alubias con verduras			Fideos con pescado			Arroz cocido con salsa de tomate			Crema de calabacín casera			Lentejas con verduras		
Merluza al horno al limón			Pechuga de pollo a la plancha			Salmón al horno			Cinta de lomo de cerdo al horno			Huevo cocido		
Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria			Menestra de verduras			Aliño de tomate y cebolla			Patatas panaderas			Judías verdes rehogadas		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y gelatina			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
601,31 Kcal 16,0 % P 34,3 % L 49,7 % C 4,1 gr. SFA 1,4 gr. sal 180gr. Azúcares			630,91 Kcal 20,4 % P 30,5 % L 49,1 % C 5,8 gr. SFA 0,9 gr. sal 211gr. Azúcares			573,21 Kcal 13,1 % P 33,5 % L 53,4 % C 4,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 118gr. Azúcares			598,91 Kcal 14,5 % P 34,3 % L 51,1 % C 4,5 gr. SFA 1,3 gr. sal 86gr. Azúcares			563,90 Kcal 15,5 % P 33,6 % L 50,9 % C 4,2 gr. SFA 1,7 gr. sal 150gr. Azúcares		
LUNES 11			MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 15		
Sopa de puchero con fideos			Potaje de garbanzos			Macarrones integrales con salsa de tomate			Casquete			Arroz con verduras		
Tortilla de patatas			Abadejo al horno			Muslitos de pollo al horno			Ensalada de maíz, tomate, bonito y pepino			Tilapia en salsa verde		
Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate			Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria			Calabacines rehogados			Pan blanco, agua y fruta			Coliflor cocida y salteada		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
597,86 Kcal 13,3 % P 34,1 % L 52,6 % C 4,3 gr. SFA 2,0 gr. sal 214gr. Azúcares			601,69 Kcal 17,0 % P 32,0 % L 51,0 % C 3,6 gr. SFA 1,4 gr. sal 264gr. Azúcares			610,37 Kcal 15,4 % P 33,4 % L 51,2 % C 3,3 gr. SFA 1,0 gr. sal 164gr. Azúcares			590,70 Kcal 13,3 % P 34,0 % L 52,7 % C 3,3 gr. SFA 1,0 gr. sal 247gr. Azúcares			588,79 Kcal 12,4 % P 34,9 % L 52,6 % C 3,0 gr. SFA 0,9 gr. sal 73gr. Azúcares		
LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 22		
Lentejas con arroz			Patatas con verduras			Potaje de alubias con calabacín			Crema de zanahoria y patata			Coditos con salsa de tomate		
Huevo cocido			Bonito encebollado			Tortilla francesa			Salmón al horno			Merluza al ajo al horno		
Ensalada de lechuga, cebolla, maíz y tomate			Judías verdes al pimentón			Aliño de tomate y cebolla			Brócoli al ajillo salteado			Ensalada de lechuga y tomate		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y gelatina			Pan blanco, agua y fruta		
592,85 Kcal 15,6 % P 34,2 % L 50,2 % C 4,4 gr. SFA 1,5 gr. sal 123gr. Azúcares			597,08 Kcal 15,1 % P 32,5 % L 49,5 % C 3,6 gr. SFA 1,5 gr. sal 144gr. Azúcares			597,64 Kcal 11,5 % P 36,7 % L 51,8 % C 5,9 gr. SFA 0,9 gr. sal 150gr. Azúcares			580,47 Kcal 13,2 % P 34,7 % L 52,0 % C 6,4 gr. SFA 6,3 gr. sal 302gr. Azúcares			597,69 Kcal 16,1 % P 33,5 % L 50,5 % C 3,3 gr. SFA 1,2 gr. sal 110gr. Azúcares		
LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28			VIERNES 29		
Patatas guisadas con pota			Pisto			Potaje extremeño con carne			Crema de verduras casera			Lentejas con verduras		
Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate			Abadejo al horno			Ensalada de maíz, tomate, bonito y pepino			Hamburguesa plancha			Huevo cocido		
Pan integral, agua y fruta			Patatas panaderas			Pan blanco, agua y fruta			Zanahorias aliñadas			Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria		
Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
605,90 Kcal 14,2 % P 33,0 % L 52,8 % C 3,8 gr. SFA 1,7 gr. sal 128gr. Azúcares			600,67 Kcal 15,3 % P 34,7 % L 49,9 % C 3,9 gr. SFA 1,5 gr. sal 139gr. Azúcares			594,44 Kcal 16,0 % P 33,5 % L 50,5 % C 3,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 218gr. Azúcares			606,85 Kcal 15,3 % P 32,4 % L 50,9 % C 2,4 gr. SFA 1,7 gr. sal 190gr. Azúcares			608,52 Kcal 15,0 % P 36,1 % L 49,0 % C 4,7 gr. SFA 1,7 gr. sal 145gr. Azúcares		

MENÚ NOVIEMBRE 2019 (Sin leguminosas)

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
FESTIVO NACIONAL														
LUNES 4			MARTES 5			MIÉRCOLES 6			JUEVES 7			VIERNES 8		
Patatas estofadas Merluza al horno al limón Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan integral, agua y fruta			Fideos con pescado Queso fresco Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y gelatina			Arroz cocido con salsa de tomate Salmón al horno Aliño de tomate y cebolla Pan blanco, agua y fruta			Crema de calabacín casera Cinta de lomo de cerdo al horno Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta			Pisto Huevo cocido Patatas panaderas Pan blanco, agua y yogur		
600,70 Kcal 15,2 % P 31,1 % L 53,7 % C 3,6 gr. SFA 1,3 gr. sal 17,6gr. Azúcares			584,35 Kcal 15,2 % P 32,5 % L 52,2 % C 7,4 gr. SFA 1,2 gr. sal 21,7gr. Azúcares			573,21 Kcal 13,1 % P 33,5 % L 53,4 % C 4,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 11,8gr. Azúcares			598,91 Kcal 14,5 % P 34,3 % L 51,1 % C 4,5 gr. SFA 1,3 gr. sal 8,6gr. Azúcares			558,49 Kcal 12,9 % P 35,5 % L 57,1 % C 4,3 gr. SFA 1,7 gr. sal 12,7gr. Azúcares		
LUNES 11			MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 15		
Consomé con fideos Tortilla de patatas Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta			Crema de calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta			Macarrones integrales con salsa de tomate Muslitos de pollo al horno Calabacines rehogados Pan blanco, agua y yogur			Patatas guisadas con pota Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta			Arroz con verduras Tilapia en salsa verde Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta		
548,77 Kcal 11,4 % P 40,8 % L 47,8 % C 4,3 gr. SFA 2,5 gr. sal 10,0gr. Azúcares			623,91 Kcal 14,6 % P 29,6 % L 55,9 % C 3,5 gr. SFA 1,5 gr. sal 14,2gr. Azúcares			600,08 Kcal 14,9 % P 31,9 % L 53,2 % C 4,2 gr. SFA 1,1 gr. sal 23,5gr. Azúcares			610,12 Kcal 14,3 % P 32,4 % L 53,3 % C 3,3 gr. SFA 1,7 gr. sal 12,8gr. Azúcares			588,79 Kcal 12,4 % P 34,9 % L 52,6 % C 3,0 gr. SFA 0,9 gr. sal 7,3gr. Azúcares		
LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 22		
Arroz con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga, cebolla, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta			Patatas con verduras Bonito encabollado Zanahorias aliñadas Pan blanco, agua y fruta			Consomé con fideos Tortilla francesa Aliño de tomate y cebolla Pan blanco, agua y fruta			Crema de zanahoria y patata Cinta de lomo de cerdo al horno Brócoli al ajillo salteado Pan blanco, agua y gelatina			Códigos con salsa de tomate Merluza al ajo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco, agua y fruta		
589,92 Kcal 11,1 % P 35,6 % L 53,3 % C 5,5 gr. SFA 1,0 gr. sal 10,1gr. Azúcares			615,87 Kcal 14,8 % P 33,0 % L 48,1 % C 3,7 gr. SFA 1,5 gr. sal 13,8gr. Azúcares			550,41 Kcal 13,1 % P 33,0 % L 53,9 % C 5,4 gr. SFA 0,8 gr. sal 12,4gr. Azúcares			570,52 Kcal 15,2 % P 32,5 % L 52,3 % C 6,6 gr. SFA 1,5 gr. sal 30,2gr. Azúcares			597,69 Kcal 16,1 % P 33,5 % L 50,5 % C 3,3 gr. SFA 1,2 gr. sal 11,0gr. Azúcares		
LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28			VIERNES 29		
Patatas guisadas con pota Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta			Pisto Abadejo al horno Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta			Macarrones integrales con salsa de tomate Queso fresco Ensalada de maíz, tomate, bonito y pepino Pan blanco, agua y fruta			Crema de verduras casera Salmón al horno Zanahorias aliñadas Pan blanco, agua y fruta			Arroz con verduras Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta		
605,90 Kcal 14,2 % P 33,0 % L 52,8 % C 3,8 gr. SFA 1,7 gr. sal 12,8gr. Azúcares			600,67 Kcal 15,3 % P 34,7 % L 49,9 % C 3,9 gr. SFA 1,5 gr. sal 13,9gr. Azúcares			627,32 Kcal 15,1 % P 31,0 % L 53,9 % C 5,7 gr. SFA 1,2 gr. sal 16,6gr. Azúcares			565,60 Kcal 13,6 % P 38,8 % L 46,3 % C 4,4 gr. SFA 1,5 gr. sal 12,8gr. Azúcares			628,80 Kcal 11,8 % P 33,2 % L 55,0 % C 4,5 gr. SFA 1,6 gr. sal 12,2gr. Azúcares		

MENÚ NOVIEMBRE 2019 (Sin pescado)

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
FESTIVO NACIONAL												1		
LUNES 4			MARTES 5			MIÉRCOLES 6			JUEVES 7			VIERNES 8		
Potaje de alubias con verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan integral, agua y fruta			Fideos con pollo Queso fresco Menestra de verduras Pan blanco, agua y gelatina			Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa Aliño de tomate y cebolla Pan blanco, agua y fruta			Crema de calabacín casera Cinta de lomo de cerdo al horno Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta			Lentejas con verduras Huevo cocido Judías verdes rehogadas Pan blanco, agua y yogur		
576,04 Kcal 13,9 % P 36,6 % L 49,5 % C 4,1 gr. SFA 1,2 gr. sal 16,9gr. Azúcares			605,44 Kcal 14,8 % P 33,2 % L 52,0 % C 7,0 gr. SFA 1,2 gr. sal 21,6gr. Azúcares			596,92 Kcal 9,2 % P 36,4 % L 54,4 % C 5,6 gr. SFA 0,9 gr. sal 11,9gr. Azúcares			598,91 Kcal 14,5 % P 34,3 % L 51,1 % C 4,5 gr. SFA 1,3 gr. sal 8,6gr. Azúcares			607,03 Kcal 16,6 % P 34,7 % L 48,7 % C 5,7 gr. SFA 1,7 gr. sal 25,6gr. Azúcares		
LUNES 11			MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 15		
Sopa de puchero con fideos Tortilla de patatas Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta			Potaje de garbanzos Queso fresco Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta			Macarrones integrales con salsa de tomate Muslitos de pollo al horno Calabacines rehogados Pan blanco, agua y yogur			Casquete Ensalada de maíz, tomate y pepino Pan blanco, agua y fruta			Arroz con verduras Tortilla francesa Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta		
597,86 Kcal 13,3 % P 34,1 % L 52,6 % C 4,3 gr. SFA 2,0 gr. sal 21,4gr. Azúcares			595,39 Kcal 13,8 % P 34,3 % L 51,9 % C 5,4 gr. SFA 1,6 gr. sal 26,8gr. Azúcares			600,08 Kcal 14,9 % P 31,9 % L 53,2 % C 4,2 gr. SFA 1,1 gr. sal 23,5gr. Azúcares			573,97 Kcal 11,2 % P 34,7 % L 54,2 % C 3,0 gr. SFA 0,9 gr. sal 24,7gr. Azúcares			592,78 Kcal 8,9 % P 32,7 % L 58,4 % C 5,2 gr. SFA 0,7 gr. sal 7,2gr. Azúcares		
LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 22		
Lentejas con arroz Queso fresco Ensalada de lechuga, cebolla, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta			Patatas con verduras Carne en salsa Judías verdes al pimentón Pan blanco, agua y fruta			Potaje de alubias con calabacín Tortilla francesa Aliño de tomate y cebolla Pan blanco, agua y fruta			Crema de zanahoria y patata Albóndigas de ternera guisadas Brócoli al ajillo salteado Pan blanco, agua y gelatina			Coditos con salsa de tomate Huevo cocido Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco, agua y fruta		
599,63 Kcal 14,5 % P 34,9 % L 50,6 % C 5,6 gr. SFA 1,2 gr. sal 12,8gr. Azúcares			613,44 Kcal 14,6 % P 34,0 % L 48,6 % C 3,2 gr. SFA 1,4 gr. sal 14,9gr. Azúcares			597,64 Kcal 11,5 % P 36,7 % L 51,8 % C 5,9 gr. SFA 0,9 gr. sal 15,0gr. Azúcares			607,02 Kcal 15,4 % P 33,3 % L 51,3 % C 4,6 gr. SFA 1,8 gr. sal 32,4gr. Azúcares			599,60 Kcal 13,8 % P 36,3 % L 49,9 % C 4,9 gr. SFA 1,6 gr. sal 11,1gr. Azúcares		
LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28			VIERNES 29		
Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta			Pisto Cinta de lomo de cerdo al horno Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta			Potaje extremeño con carne Ensalada de maíz, tomate y pepino Pan blanco, agua y fruta			Crema de verduras casera Hamburguesa plancha Zanahorias aliñadas Pan blanco, agua y fruta			Lentejas con verduras Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta		
618,65 Kcal 14,1 % P 34,6 % L 51,3 % C 3,9 gr. SFA 1,2 gr. sal 12,8gr. Azúcares			607,15 Kcal 15,3 % P 36,0 % L 48,7 % C 5,0 gr. SFA 1,6 gr. sal 13,7gr. Azúcares			577,72 Kcal 14,0 % P 34,1 % L 51,9 % C 3,4 gr. SFA 0,9 gr. sal 21,8gr. Azúcares			606,85 Kcal 15,3 % P 32,4 % L 50,9 % C 2,4 gr. SFA 1,7 gr. sal 19,0gr. Azúcares			608,52 Kcal 15,0 % P 36,1 % L 49,0 % C 4,7 gr. SFA 1,7 gr. sal 14,5gr. Azúcares		

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO NACIONAL

1 DE NOVIEMBRE

Arroz con pollo

Bonito encebollado

Calabacines salteados

Pan blanco, agua y fruta



	609,29 Kcal	
17,6 % P	32,2 % L	50,2 % C
3,9 gr. SFA	1,0 gr. sal	9,7 gr. Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
V1	Guisantes salteados con jamón	Pechuga de pollo a la parrilla con salteados de pimientos (rojo, verde y amarillo)	Pan y fruta
L4	Coliflor con fritada de ajos y almendras	Croquetas caseras de cocido	Pan y fruta
M5	Alcachofas salteadas con jamón	Nuggets de pollo caseros	Pan y fruta
X6	Ensalada de pavo con pasta tricolor	Revuelto de patata y pimientos tricolor sobre tosta de pan de pueblo	Pan y fruta
J7	Arroz tres delicias casero	Merluza a la romana con lechuga	Pan y fruta
V8	Ensalada de judías verdes, atún, cebolla y huevo cocido	Crepes rellenas de calabacín, queso de cabra y tomate natural	Pan y natillas caseras
L11	Crema suave de berenjenas (sofrito de cebolla, tomate, berenjena, ajo y queso fresco)	Rollitos de jamón york rellenos de ensaladilla	Pan y fruta
M12	Ensalada de tomate, melva y orégano	Tortilla de quesitos y perejil picado	Pan y fruta
X13	Ensalada de pasta y salmón	Boquerones rebozados	Pan y yogur de frutas
J14	Crema de calabacín casera	Croquetas de pollo caseras con tomate aliñado	Pan y fruta
V15	Ensalada de rúcula con nueces y taquitos de queso feta	Pechuga de pavo al horno con verduritas	Pan y piña en su jugo
L18	Sopa de fideos y trocitos de pollo	Empanada casera de jamón york, queso y champiñones naturales	Pan y fruta
M19	Crema de champiñones con pan tostado	Tortilla de patatas con picadillo de tomate, cebolla y pimiento	Pan y macedonia de frutas
X20	Ensalada de manzana y nueces	Hamburguesa casera en pan de hamburguesa con patatas fritas	Pan y fruta
J21	Sopa de estrellitas	Filete de dorada al horno con rodajas de limón	Pan y fruta
V22	Judías verdes con piñones y jamón serrano	Tortilla de atún	Pan y gelatina de fresa
L25	Ensalada de lechuga y remolacha con nueces	Brochetas de pollo	Pan y fruta
M26	Setas salteadas	Huevos cocidos y gratinados al horno con tiritas de jamón ibérico	Pan y piña en su jugo
X27	Sopa de fideos o estrellitas	Champiñones enteros rellenos de jamón	Pan y fruta
J28	Ensalada de arroz casera	Chipirón a la plancha	Pan y fruta
V29	Guisantes salteados con jamón	Pechuga de pollo a la parrilla con salteados de pimientos (rojo, verde y amarillo)	Pan y fruta

ES IMPORTANTE COMER SANO Y HACER EJERCICIO A LA VEZ...

El ejercicio regular complementado con una dieta saludable, puede traer muchos beneficios, incluyendo más energía, más felicidad y más SALUD.

En una dieta correcta se deben incluir, frutas, vegetales, legumbres, cereales integrales, carnes magras, pescados y huevos...entre otros alimentos.

La combinación de ejercicio y comida saludable, nos ayuda a incrementar el nivel de energía, estimulando las "sustancias químicas" que hay en el cerebro y que nos ayudan a generar sentimientos de felicidad, relajación y satisfacción con uno mismo.

La importancia del ejercicio radica en el hecho de que es una de las mejores maneras de poner en movimiento al organismo, gastando la energía que se acumula debido al consumo de productos no saludables como grasas, exceso de azúcares...etc.

La realización periódica de Actividades Físicas mejora notoriamente la salud, contando con beneficios que van desde un mejor funcionamiento del sistema cardiovascular, así como, la prevención de la obesidad y los trastornos alimentarios, que tanto nos preocupan como padres.

