

MENÚ NOVIEMBRE 17



			MIÉRCOLES 1			JUEVES 2			VIERNES 3					
			FESTIVO NACIONAL			Lentejas con arroz			Pajaritas con tomate					
						Huevo cocido			Filetes de pollo en salsa					
						Tomate aliñado			Zanahorias salteadas					
						Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta					
			24,8 gr. P			654,80 Kcal 21,0 gr. L			678,72 Kcal 22,6 gr. L					
			92,4 gr. C			25,7 gr. P			93,0 gr. C					
LUNES 6			MARTES 7			MIÉRCOLES 8			JUEVES 9			VIERNES 10		
Macarrones con salsa de tomate			Crema de zanahorias			Potaje de garbanzos con acelgas			Arroz tres delicias casero			Lentejas estofadas		
Muslitos de pollo en salsa			Filete de salmón asado			Tortilla de patatas			Tilapia al horno y al limón			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz		
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y cebolla			Ensalada de romanilla, maíz, zanahoria y cebolla			Ensalada de romanilla y tomate			Zanahorias ajillo			Huevo cocido		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur		
662,65 Kcal 21,3 gr. P			663,23 Kcal 24,7 gr. P			681,63 Kcal 20,9 gr. P			695,77 Kcal 22,5 gr. P			626,02 Kcal 23,0 gr. P		
20,8 gr. L			27,0 gr. P			25,7 gr. L			21,2 gr. L			22,7 gr. L		
97,6 gr. C			81,1 gr. L			91,7 gr. C			104,0 gr. C			82,4 gr. C		
LUNES 13			MARTES 14			MIÉRCOLES 15			JUEVES 16			VIERNES 17		
Arroz con salsa de tomate			Casquete			Sopa de puchero con fideos			Lentejas de arroz y verduras			Guiso de patatas con magro de cerdo		
Marrajo asado con ajo y perejil			Tortilla francesa			Hamburguesa de ternera			Aliño de tomate			Judías verdes salteadas		
Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja			Zanahorias salteadas			Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla			Queso fresco			Pan blanco, agua y fruta		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
663,93 Kcal 20,7 gr. P			605,64 Kcal 20,5 gr. P			673,01 Kcal 24,5 gr. P			617,88 Kcal 22,2 gr. P			626,49 Kcal 21,8 gr. P		
20,5 gr. L			24,3 gr. L			22,5 gr. L			19,7 gr. L			21,9 gr. L		
99,1 gr. C			76,2 gr. C			85,8 gr. C			88,6 gr. C			85,6 gr. C		
LUNES 20			MARTES 21			MIÉRCOLES 22			JUEVES 23			VIERNES 24		
Crema de calabacín			Pajaritas con tomate			Potaje de garbanzos			Sopa de cocido con arroz			Potaje de alubias		
Cinta de lomo de cerdo en salsa			Fogonero en salsa verde			Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla			Salmón al horno			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz		
Patatas panaderas			Repollo salteado			Huevo cocido			Ensalada de romanilla y tomate			Queso fresco		
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		
654,69 Kcal 23,6 gr. P			681,41 Kcal 25,7 gr. P			619,40 Kcal 22,6 gr. P			676,98 Kcal 25,3 gr. P			640,73 Kcal 21,6 gr. P		
22,2 gr. L			22,5 gr. L			23,0 gr. L			24,5 gr. L			20,7 gr. L		
90,0 gr. C			93,9 gr. C			81,1 gr. C			88,8 gr. C			93,4 gr. C		
LUNES 27			MARTES 28			MIÉRCOLES 29			JUEVES 30					
Arroz con verduras			Lentejas con verduras			Crema de verduras			Potaje extremeño con magro de cerdo					
Bacalao al horno			Tortilla de patatas			Filetes de pollo en salsa			Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla					
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria			Calabacín salteado			Patatas al horno con perejil			Pan blanco, agua y yogur					
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur					
656,90 Kcal 26,2 gr. P			641,62 Kcal 20,5 gr. P			692,42 Kcal 25,3 gr. P			639,89 Kcal 24,7 gr. P					
20,1 gr. L			26,6 gr. L			22,9 gr. L			22,6 gr. L					
92,7 gr. C			80,8 gr. C			96,4 gr. C			84,5 gr. C					

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L6	Crema de patata	Tortilla de calabacines	Pan y fruta
M7	Sopa de verduras	Croquetas de ternera	Pan y fruta
X8	Arroz salteado	Merluza con pisto	Pan y fruta
J9	Crema de verduras	Pavo con patatas	Pan y fruta
V10	Aliño de tomate	Pizza casera de atún	Pan y fruta
L13	Sopa de fideos	Pollo con menestra	Pan y fruta
M14	Crema de calabaza	Tilapia con patatas	Pan y fruta
X15	Crema de patata	Tortilla de judías verdes	Pan y fruta
J16	Sopa de verduras	Croquetas de bacalao	Pan y fruta
V17	Zanahorias ajillo	Hamburguesa pollo	Pan y fruta
L20	Sopa de arroz	Tortilla de calabacín	Pan y fruta
M21	Crema de verduras	Pollo con patatas	Pan y fruta
X22	Sopa de fideos	Croquetas de pescado	Pan y fruta
J23	Sopa de verduras	Tortilla de patatas	Pan y fruta
V24	Aliño de tomate	Pizza casera de atún	Pan y fruta
L27	Crema zanahorias	Lomo con patatas	Pan y fruta
M28	Sopa de fideos	Croquetas de merluza	Pan y fruta
X29	Sopa de arroz	Tortilla de verduras	Pan y fruta
J30	Crema de puerros	Tilapia con patatas	Pan y fruta

SUGERENCIA DÍA FESTIVO

1 DE NOVIEMBRE

Guiso de patatas

Bacalao con tomate



Pan blanco, agua y fruta



614,01 Kcal

26,8 gr. P

21,0 gr. L

80,5 gr. C

PROPUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

NOVIEMBRE Y LAS CASTAÑAS

La costumbre de ir al campo a coger castañas se remonta hasta hace muchos años...más allá de nuestros abuelos.

Cualquier actividad física al aire libre e mucho más efectiva, y si sumamos el plus de hacerlo en familia...

Podemos enseñar a nuestros pequeños a disfrutar de la naturaleza y hacer ejercicio de forma distendida.

Además es apto para todas las edades!!!

CONSEJOS DE HIGIENE

TABLA DE LOGROS

1. Lavado diario
2. Secar muy bien sobre todo entre los dedos
3. Cortar las uñas tras el baño y siempre en línea recta
4. Usar calzado cómodo y que transpire
5. Hidratar bien los pies, sobre todo en verano
6. Camina feliz y ten a tus pies contentos

