




# MENÚ NOVEMBRE 2021



# MENÚ NOVIEMBRE 2021


LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
FESTIVO NACIONAL		Macarrones con tomate Muslos de pollo en salsa Menestra de verduras con patata <sup>1</sup> Pan blanco, agua y fruta		Arroz con coliflor Abadejo a la plancha Ensalada de tomate, queso fresco y orégano con vinagreta Pan blanco, agua y fruta		Cocido de garbanzos Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta		Patatas guisadas con verduras <sup>2</sup> Huevo cocido Aliño de tomate natural Pan blanco, agua y fruta	
		531,17 Kcal 18,7 % P 29,0 % L 52,3 % C 2,9 gr. SFA 0,9 gr. sal 91gr. Azúcares	567,93 Kcal 16,7 % P 22,8 % L 66,2 % C 2,9 gr. SFA 1,0 gr. sal 52gr. Azúcares	431,99 Kcal 15,0 % P 32,7 % L 52,3 % C 4,0 gr. SFA 1,0 gr. sal 195gr. Azúcares	489,83 Kcal 11,9 % P 29,4 % L 55,1 % C 3,6 gr. SFA 1,1 gr. sal 40gr. Azúcares				
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
	Marmitako <sup>5</sup> Ensalada de lechuga, cebolla, tomate, espárragos y zanahoria Pan integral, agua y fruta	Arroz con tomate Tortilla francesa Picadillo de pepino Pan blanco, agua y fruta	Sopa de puchero con fideos <sup>3</sup> Albóndigas de ternera Menestra de verduras con patata <sup>1</sup> Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con tomate Tilapia en salsa de cebollas Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta	Potaje de garbanzos con calabaza Huevo cocido Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta				
	449,91 Kcal 11,1 % P 32,9 % L 56,1 % C 2,3 gr. SFA 1,3 gr. sal 3,6gr. Azúcares	500,46 Kcal 9,6 % P 29,0 % L 61,4 % C 4,6 gr. SFA 0,7 gr. sal 9,6gr. Azúcares	524,62 Kcal 17,1 % P 25,1 % L 57,8 % C 1,7 gr. SFA 1,0 gr. sal 15,9gr. Azúcares	465,50 Kcal 14,3 % P 29,0 % L 56,8 % C 2,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 8,7gr. Azúcares	458,59 Kcal 16,4 % P 30,0 % L 53,5 % C 13,2 gr. SFA 0,9 gr. sal 23,0gr. Azúcares				
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata Huevo cocido Picadillo de tomate con pimiento verde y rojo Pan integral, agua y fruta	Arroz con champiñones Muslos de pollo en salsa Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas en amarillo Abadejo a la plancha Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta	Alubias blancas con verduras Huevo cocido Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino Pan blanco, agua y fruta	Coditos con tomate Queso fresco Judías verdes al ajillo Pan blanco, agua y fruta				
	495,98 Kcal 11,6 % P 39,4 % L 49,1 % C 3,0 gr. SFA 1,0 gr. sal 0,8gr. Azúcares	666,17 Kcal 13,5 % P 38,8 % L 47,7 % C 3,9 gr. SFA 1,0 gr. sal 8,3gr. Azúcares	583,17 Kcal 13,0 % P 26,8 % L 54,8 % C 2,5 gr. SFA 1,5 gr. sal 19,8gr. Azúcares	637,47 Kcal 16,5 % P 27,1 % L 56,4 % C 6,2 gr. SFA 1,3 gr. sal 8,0gr. Azúcares	422,57 Kcal 14,3 % P 30,3 % L 55,4 % C 4,9 gr. SFA 0,9 gr. sal 10,9gr. Azúcares				
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	Guiso de patatas en amarillo Queso fresco Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan integral, agua y fruta	Lentejas con verduras <sup>4</sup> Merluza al horno Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta	Crema de calabaza y patata Tilapia al limón Brócoli rehogado Pan blanco, agua y fruta	Arroz con coliflor Tortilla de patatas con cebolla Ensalada de tomate, queso fresco y orégano con vinagreta Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con boloñesa de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y queso fresco Pan blanco, agua y fruta				
	467,22 Kcal 12,2 % P 32,3 % L 53,7 % C 5,1 gr. SFA 1,3 gr. sal 12,9gr. Azúcares	563,31 Kcal 14,1 % P 29,7 % L 56,2 % C 12,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 5,0gr. Azúcares	572,61 Kcal 15,0 % P 27,5 % L 52,0 % C 2,5 gr. SFA 1,5 gr. sal 19,2gr. Azúcares	604,69 Kcal 7,8 % P 40,0 % L 52,2 % C 3,6 gr. SFA 1,7 gr. sal 5,8gr. Azúcares	451,03 Kcal 20,4 % P 29,5 % L 50,1 % C 5,3 gr. SFA 1,1 gr. sal 13,4gr. Azúcares				
LUNES	29	MARTES	30	<p>1. Menestra de verduras con patata: Coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes y zanahoria                  2. Patatas con verduras: Tomate, cebolla, pimiento, patata, zanahoria, coliflor y guisantes                  3. Sopa de puchero: Fideos, garbanzos, apio, puerro y zanahoria                  4. Lentejas con verduras: Tomate, pimiento, cebolla y patata                  5. Marmitako: Patata, atún, cebolla, pimientos, ajo y tomate</p> <p>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</p>					
	Guiso de patatas con magro Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan integral, agua y fruta	Macarrones con tomate Tortilla francesa Menestra de verduras con patata <sup>1</sup> Pan blanco, agua y fruta		<p>ALÉRGENOS</p> 					
	443,82 Kcal 16,9 % P 33,3 % L 49,8 % C 4,5 gr. SFA 1,2 gr. sal 6,7gr. Azúcares	505,11 Kcal 12,4 % P 26,1 % L 61,5 % C 4,2 gr. SFA 0,8 gr. sal 8,3gr. Azúcares							

# SUGERENCIAS Y CONSEJOS


## SUGERENCIA FESTIVO

### 1 DE NOVIEMBRE

Crema de calabacín, puerro y patata

Salmón con eneldo 

Picadillo de tomate con pimiento verde y rojo 

Pan blanco, agua y fruta 

542,18 Kcal

13,6 % P

41,8 % L

44,6 % C

3,6 gr. SFA

1,1 gr. sal

0,5gr. Azúcares

## SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L1	Crema suave de berenjenas	Rollitos de pavo rellenos de queso de ensaladilla	Pan y fruta
M2	Sopa de picadillo	Huevos rellenos de atún y palitos de cangrejo con mayonesa	Pan y piña en su jugo
X3	Judías verdes salteadas con piñones	Chipirón a la plancha en salsa verde	Pan y fruta
J4	Puré de patatas con tiras de jamón serrano gratinado	Solomillo a la plancha con salsa mozárabe	Pan y fruta
V5	Ensalada de pasta con piña y huevo cocido	Lomos de bacalao al horno con salsa de almendras	Pan y fruta