

MENÚ NOVIEMBRE



• Lunes 4 •

PURÉ DE BUBANGO
SPAGUETTIS INTEGRALES CON TOMATE (3)
HUEVO COCIDO (2)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 763,27 H.A25C.: 94,59 Gr.:30,76 Pr.:22,44

• Martes 5 •

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 731,68 H.C.: 79,40 Gr.:23,84 Pr.:44,82

• Miércoles 6 •

PURÉ DE ACELGAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 669,73 H.C.: 62,20 Gr.:28,38 Pr.:36,52

• Jueves 7 •

SOPA DE POLLO (3, 7)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 737,72 H.C.: 71,74 Gr.:29,42 Pr.:42,58

• Viernes 8 •

PURÉ DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO (6, 11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 767,43 H.C.: 42,74 Gr.:12,67 Pr.:28,23

• Lunes 11 •

PURÉ DE ESPINACAS
ARROZ BLANCO, SALCHICHAS Y HUEVO CON
SALSA DE TOMATE (2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 893,46 H.C.: 110,03 Gr.:37,06 Pr.:26,24

• Martes 12 •

POTAJE DE BERROS
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 663,89 H.C.: 66,58 Gr.:23,52 Pr.:41,26

• Miércoles 13 •

POTAJE DE LENTEJAS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 720,46 H.C.: 82,98 Gr.:24,36 Pr.:36,53

• Jueves 14 •

PURÉ DE CALABACÍN
PAELLA DE CARNE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 645,01 H.C.: 97,28 Gr.:15,12 Pr.:26,75

• Viernes 15 •

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO (1, 2)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN INTEGRAL (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 732,08 H.C.: 65,29 Gr.:30,36 Pr.:45,09

• Lunes 18 •

PURÉ DE ACELGAS
TORTILLA ESPAÑOLA (2)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 683,42 H.C.: 88,82 Gr.:23,71 Pr.:24,43

• Martes 19 •

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 617,10 H.C.: 62,97 Gr.:21,86 Pr.:37,79

• Miércoles 20 •

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA
(3, 6, 11)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 796,59 H.C.: 108,41 Gr.:28,02 Pr.:22,02

• Jueves 21 •

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO
Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 804,23 H.C.: 104,27 Gr.:22,68 Pr.:35,77

• Viernes 22 •

PURÉ DE ESPINACAS
POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN INTEGRAL (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 640,26 H.C.: 46,38 Gr.:29,66 Pr.:44,43

• Lunes 25 •

PURÉ DE ZANAHORIA
PAELLA MIXTA (4,5,13)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 640,51 H.C.: 98,44 Gr.:14,99 Pr.:24,40

• Martes 26 •

PURÉ DE BUBANGO
TACOS DE CERDO AL HORNO
HABICHUELAS AL AJILLO
PAPAS FRITAS (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 652,46 H.C.: 72,18 Gr.:21,20 Pr.:39,2

• Miércoles 27 •

SOPA DE PESCADO (5, 7)
TORTILLA ESPAÑOLA CON JAMÓN (2)
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 661,19 H.C.: 82,25 Gr.:22,33 Pr.:28,77

• Jueves 28 •

POTAJE DE BERROS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

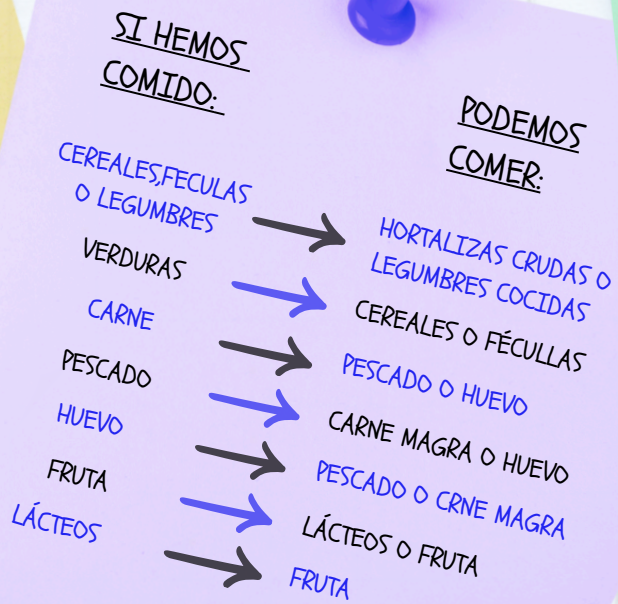
Kcal: 684,42 H.C.: 79,31 Gr.:23,52 Pr.:34,28

• Viernes 29 •

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE ATÚN (1, 2, 3, 5)
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 739,26 H.C.: 89,14 Gr.:30,27 Pr.:24,16

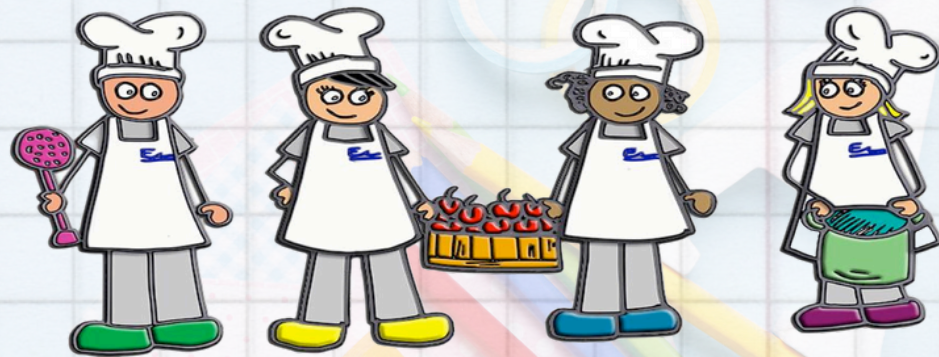
RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.



ELABORACIÓN PROPIA
El personal de cocina elabora menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de alergia o intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario

Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato según el gráfico abajo indicado.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14





MENÚ NOVIEMBRE



• Lunes 4 •

PURÉ DE BUBANGO
SPAGUETTIS DE ARROZ CON TOMATE
HUEVO COCIDO (2)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 778,74 H.C.: 106,20 Gr.:30,37 Pr.:17,31

• Martes 5 •

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 739,64 H.C.: 82,51 Gr.:24,05 Pr.:42,93

• Miércoles 6 •

PURÉ DE ACELGAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 677,69 H.C.: 65,31 Gr.:28,59 Pr.:34,63

• Jueves 7 •

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ (7)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 745,78 H.C.: 75,96 Gr.:29,50 Pr.:40,05

• Viernes 8 •

PURÉ DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO (6, 11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 784,10 H.C.: 48,75 Gr.:12,80 Pr.:26,85

• Lunes 11 •

PURÉ DE ESPINACAS
ARROZ BLANCO, SALCHICHAS Y HUEVO CON
SALSA DE TOMATE (2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 901,42 H.C.: 113,14 Gr.:37,27 Pr.:24,36

• Martes 12 •

POTAJE DE BERROS
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 671,86 H.C.: 69,69 Gr.:23,73 Pr.:39,38

• Miércoles 13 •

POTAJE DE LENTEJAS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 728,42 H.C.: 86,10 Gr.:24,57 Pr.:34,65

• Jueves 14 •

PURÉ DE CALABACÍN
PAELLA DE CARNE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 652,98 H.C.: 100,39 Gr.:15,33 Pr.:24,87

• Viernes 15 •

POTAJE DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO (6, 11)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 705,98 H.C.: 78,46 Gr.:26,57 Pr.:35,66

• Lunes 18 •

PURÉ DE ACELGAS
TORTILLA ESPAÑOLA (2)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 691,38 H.C.: 91,93 Gr.:23,92 Pr.:22,55

• Martes 19 •

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS CON FIDEOS DE
ARROZ (6, 11)
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 625,16 H.C.: 67,18 Gr.:21,95 Pr.:35,26

• Miércoles 20 •

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
MACARRONES DE ARROZ A LA BOLOÑESA (6,
11)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 813,55 H.C.: 121,72 Gr.:27,51 Pr.:16,24

• Jueves 21 •

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO
Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 812,19 H.C.: 107,38 Gr.:22,88 Pr.:33,89

• Viernes 22 •

PURÉ DE ESPINACAS
POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 656,93 H.C.: 52,40 Gr.:29,79 Pr.:43,05

• Lunes 25 •

PURÉ DE ZANAHORIA
PAELLA MIXTA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 648,47 H.C.: 101,55 Gr.:15,20 Pr.:22,52

• Martes 26 •

PURÉ DE BUBANGO
TACOS DE CERDO AL HORNO
HABICHUELAS AL AJILLO
PAPAS FRITAS (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 660,43 H.C.: 75,29 Gr.:21,41 Pr.:37,33

• Miércoles 27 •

SOPA DE PESCADO (5, 7)
TORTILLA ESPAÑOLA CON JAMÓN (2)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 669,15 H.C.: 85,36 Gr.:22,54 Pr.:26,89

• Jueves 28 •

POTAJE DE BERROS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

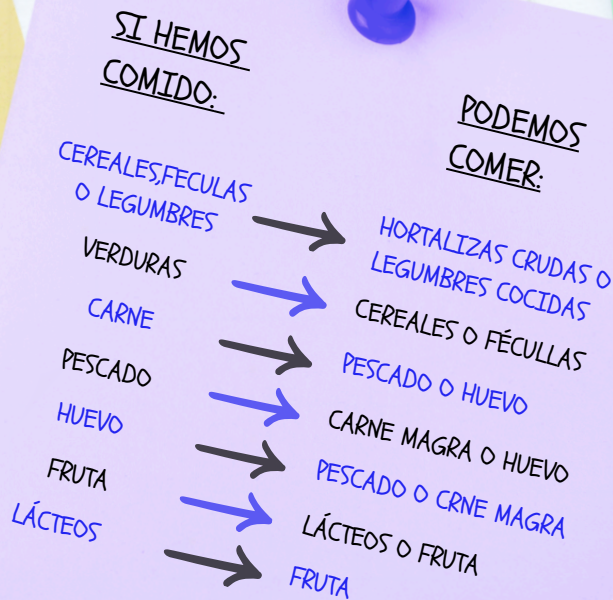
Kcal: 692,39 H.C.: 82,42 Gr.:23,73 Pr.:32,40

• Viernes 29 •

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN S/GLUTEN
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 603,92 H.C.: 90,42 Gr.:16,28 Pr.:20,44

RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.

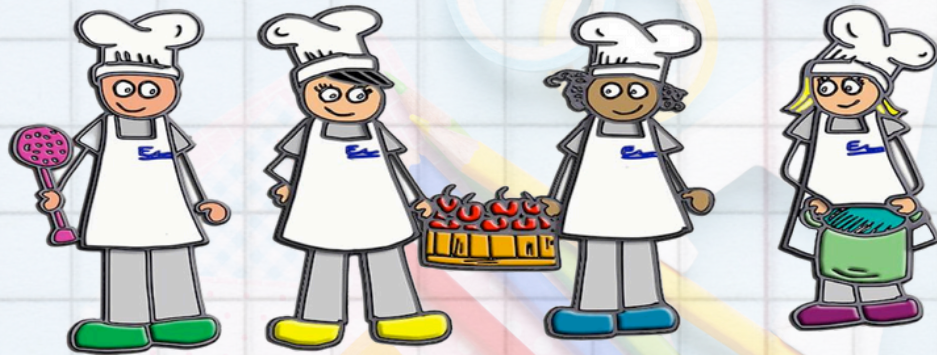


ELABORACIÓN PROPIA
El personal de cocina elabora menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de alergia o intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario



Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato según el gráfico abajo indicado.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14





MENÚ NOVIEMBRE



• Lunes 4 •

PURÉ DE BUBANGO
SPAGUETTIS INTEGRALES CON TOMATE (3)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 626,63 H.C.: 88,09 Gr.:22,80 Pr.:12,57

• Martes 5 •

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 731,68 H.C.: 79,40 Gr.:23,84 Pr.:44,82

• Miércoles 6 •

PURÉ DE ACELGAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 669,73 H.C.: 62,20 Gr.:28,38 Pr.:36,52

• Jueves 7 •

SOPA DE POLLO (3, 7)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 737,72 H.C.: 71,74 Gr.:29,42 Pr.:42,58

• Viernes 8 •

PURÉ DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO (6, 11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 774,03 H.C.: 47,39 Gr.:12,55 Pr.:25,60

• Lunes 11 •

PURÉ DE ESPINACAS
ARROZ BLANCO, SALGICHAS Y PAPAS FRITAS
CON SALSA DE TOMATE (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 819,76 H.C.: 126,89 Gr.:25,08 Pr.:17,59

• Martes 12 •

POTAJE DE BERROS
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 663,89 H.C.: 66,58 Gr.:23,52 Pr.:41,26

• Miércoles 13 •

POTAJE DE LENTEJAS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 720,46 H.C.: 82,98 Gr.:24,36 Pr.:36,53

• Jueves 14 •

PURÉ DE CALABACÍN
PAELLA DE CARNE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 645,01 H.C.: 97,28 Gr.:15,12 Pr.:26,75

• Viernes 15 •

POTAJE DE VERDURAS
FLAMENQUINES DE JAMÓN
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 598,64 H.C.: 77,03 Gr.:19,00 Pr.:26,83

• Lunes 18 •

PURÉ DE ACELGAS
SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 593,86 H.C.: 61,47 Gr.:19,79 Pr.:38,41

• Martes 19 •

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 617,10 H.C.: 62,97 Gr.:21,86 Pr.:37,79

• Miércoles 20 •

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA
(3, 6, 11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 755,15 H.C.: 103,45 Gr.:25,94 Pr.:20,90

• Jueves 21 •

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO
(6)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 709,03 H.C.: 102,73 Gr.:16,80 Pr.:27,02

• Viernes 22 •

PURÉ DE ESPINACAS
POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 622,84 H.C.: 45,61 Gr.:31,16 Pr.:36,83

• Lunes 25 •

PURÉ DE ZANAHORIA
PAELLA MIXTA (4,5,13)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 640,51 H.C.: 98,44 Gr.:14,99 Pr.:24,40

• Martes 26 •

PURÉ DE BUBANGO
TACOS DE CERDO AL HORNO
HABICHUELAS AL AJILLO
PAPAS FRITAS (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 652,46 H.C.: 72,18 Gr.:21,20 Pr.:39,2

• Miércoles 27 •

SOPA DE PESCADO (5, 7)
PECHUGA DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 593,49 H.C.: 54,64 Gr.:18,91 Pr.:46,30

• Jueves 28 •

POTAJE DE BERROS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 684,42 H.C.: 79,31 Gr.:23,52 Pr.:34,28

• Viernes 29 •

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN S/GLUTEN
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 593,85 H.C.: 89,05 Gr.:16,03 Pr.:19,19

RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.

SI HEMOS COMIDO:



PODEMOS COMER:

ELABORACIÓN PROPIA
El personal de cocina elabora menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de alergia o intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario

Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato según el gráfico abajo indicado.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

