

# 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.

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

