





















Noviembre

LUNES 2-nov.	MARTES 3-nov.	MIÉRCOLES 4-nov.	JUEVES 5-nov.	VIERNES 6-nov.
JUDIÁS CON CHORIZO PAELLA DE POLLO CON HORTALIZAS NATILLAS HC: 46,7 % - G: 35,2 % - Pr: 18,1 % - Fibra: 10,56 g	LENTEJAS VEGETALES JAMÓN ASADO CON PATATA AL HORNO Y SALSA DE CHAMPIÑÓN FRUTA HC: 41,9 % - G: 34,9 % - Pr: 23,3 % - Fibra: 18,06 g	PASTA CON TOMATE Y QUESO SALMÓN CON VERDURAS Y PATATA YOGUR HC: 48,7 % - G: 29,9 % - Pr: 21,4 % - Fibra: 12,1 g	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON QUESO FRUTA HC: 37,8 % - G: 48,7 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 12,76 g	SOPA DE LETRAS PESCADO BLANCO GUISADO CON ARROZ FRUTA HC: 43,5 % - G: 28,8 % - Pr: 27,7 % - Fibra: 9,21 g
Alérgenos: 	Alérgenos: 	Alérgenos: 	Alérgenos: 	Alérgenos: 
Cena recomendada: SALMÓN AL HORNO C/ BRÓCOLI LÁCTEO	Cena recomendada: VERDURAS CON HUEVO AL HORNO LÁCTEO	Cena recomendada: FABAS VEGETALES FRUTA	Cena recomendada: HAMBURGUESA MERLUZA Y QUINOA LÁCTEO	Cena recomendada: HABAS SALTEADAS CON PAVO Y CHAMPIÑÓN LÁCTEO
LUNES 9-nov.	MARTES 10-nov.	MIÉRCOLES 11-nov.	JUEVES 12-nov.	VIERNES 13-nov.
ARROZ CON VERDURAS Y TOMATE MILANESA CON ENSALADA YOGUR HC: 43,8 % - G: 41,3 % - Pr: 14,9 % - Fibra: 12,51 g	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO GUISO DE PESCADO CON GUISANTES Y VERDURAS FRUTA HC: 48,5 % - G: 28,8 % - Pr: 22,7 % - Fibra: 13,66 g		CREMA DE HORTALIZAS ALBÓNDIGAS CON ARROZ YOGUR HC: 52 % - G: 35 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 10,22 g	ALUBIAS ESTOFADAS PASTA CON TAQUITOS DE POLLO Y SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA HC: 46,6 % - G: 30 % - Pr: 23,4 % - Fibra: 13,9 g
Alérgenos: 	Alérgenos: 		Alérgenos: 	Alérgenos: 
Cena recomendada: JUDIÁS SALTEADAS C/MERLUZAY TOM. FRUTA	Cena recomendada: LASAÑA DE CALABACÍN CON BOLOÑESA LÁCTEO		Cena recomendada: TOMATE RELLENO DE CABALLA FRUTA	Cena recomendada: ENSALADA DE LENTEJAS LÁCTEO
LUNES 16-nov.	MARTES 17-nov.	MIÉRCOLES 18-nov.	JUEVES 19-nov.	VIERNES 20-nov.
CREMA DE VERDURAS CALAMARES CON ARROZ YOGUR HC: 58,1 % - G: 26,7 % - Pr: 15,2 % - Fibra: 9,99 g	JUDIÁS SALTEADAS CON HUEVO Y AJADA ESTOFADO DE PAVO, VERDURA Y PATATAS FRUTA HC: 38 % - G: 34,7 % - Pr: 27,3 % - Fibra: 12,89 g	PASTA CON TORTILLA FRANCESA Y CHAMPIÑONES PESCADO AZUL CON PISTO Y PATATA FRUTA HC: 46,6 % - G: 31,5 % - Pr: 21,9 % - Fibra: 13,64 g	GUISO DE ALUBIAS CON CALABAZA Y ESPINACAS FAJITAS RELLENAS FRUTA HC: 49,3 % - G: 25,1 % - Pr: 25,5 % - Fibra: 17,47 g	CREMA DE PUERRO COSTILLA ASADA CON PATATAS YOGUR HC: 47,7 % - G: 32,2 % - Pr: 20,1 % - Fibra: 9,46 g
Alérgenos: 	Alérgenos: 	Alérgenos: 	Alérgenos: 	Alérgenos: 
Cena recomendada: BRÓCHETA POLLO Y VERDURAS FRUTA	Cena recomendada: COUSCOUS DE COLIFLOR CON QUESO LÁCTEO	Cena recomendada: BERENJENA RELLENA DE QUINOA LÁCTEO	Cena recomendada: PISTO DE VERDURAS LÁCTEO	Cena recomendada: GARBANZOS CON HUEVO ESCALFADO FRUTA
LUNES 23-nov.	MARTES 24-nov.	MIÉRCOLES 25-nov.	JUEVES 26-nov.	VIERNES 27-nov.
SOPA DE HORTALIZAS Y FIDEOS PAELLA DE PESCADO YOGUR HC: 56,1 % - G: 25,7 % - Pr: 18,2 % - Fibra: 13,4 g	LENTEJAS VEGETALES CON HUEVO COCIDO PICADO TERNERA GUISADA CON FIDEOS FRUTA HC: 42,8 % - G: 33,2 % - Pr: 24 % - Fibra: 14,32 g	CALDO DE JUDIÁS SANDWICH MIXTO CON ENSALADA FLAN HC: 45,9 % - G: 34,3 % - Pr: 19,7 % - Fibra: 12,75 g	ALUBIAS CON CALABACÍN MILANESA DE PAVO CON MENESTRA FRUTA HC: 44,7 % - G: 32,1 % - Pr: 23,2 % - Fibra: 12,53 g	CREMA DE VERDURAS PESCADO AZUL CON PATATAS FRUTA HC: 43,6 % - G: 33,6 % - Pr: 22,7 % - Fibra: 11,3 g
Alérgenos: 	Alérgenos: 	Alérgenos: 	Alérgenos: 	Alérgenos: 
Cena recomendada: FAJITAS RELLENAS DE FRUJOS FRUTA	Cena recomendada: RATATOUILLE CON ATÚN LÁCTEO	Cena recomendada: TORTILLA DE TRIGUEROS FRUTA	Cena recomendada: GUISANTES C/CALAMAR Y CHAMPIÑÓN LÁCTEO	Cena recomendada: HUEVOS CON BRÉCOL LÁCTEO
LUNES 30-nov.	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE CALABACÍN, PUERRO Y PATATA LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ YOGUR HC: 42,2 % - G: 37,2 % - Pr: 20,6 % - Fibra: 10,18 g				
Alérgenos: 				
Cena recomendada: SARDINILLAS EN TOMATE FRUTA				

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
DNI.: 35.322.598 - A