

# MENÚ DE: NOVIEMBRE 2021

## LUNES

**1 FESTIVO**



**8** Kcal 612 HC 88 Lip 19 Prot 21

Brócoli rehogado con ajo y cebolla  
Farfalle con boloñesa y hierbas provenzales

Fruta de temporada

**15** Kcal 590 HC 65 Lip 27 Prot 21

Judías verdes rehogadas con patata  
Tortilla francesa de queso  
Ensaladilla rusa  
Fruta de temporada

**22** Kcal 676 HC 85 Lip 23 Prot 28

Macarrones integrales gratinados con queso  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga Batavia  
Fruta de temporada

**29** Kcal 668 HC 94 Lip 20 Prot 26

Wok de arroz salteado con verduras y soja  
Merluza en tempura  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

## MARTES

**2** Kcal 662 HC 98 Lip 21 Prot 21

Arroz tres delicias casero  
Croquetas de jamón y rabas  
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

**9** Kcal 748 HC 89 Lip 29 Prot 29

Alubias blancas al estilo tradicional  
Totilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

**16** Kcal 645 HC 87 Lip 20 Prot 29

Paella extremeña  
Lomos de jurel al horno con ajos y perejil  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

**23** Kcal 602 HC 72 Lip 23 Prot 25

Guiso de patatas con chistorra  
Churrasquito de pollo al pimentón  
Ensalada de tomate y lechuga

Fruta de temporada

**30** Kcal 749 HC 97 Lip 25 Prot 34

Guisantes salteados con jamón  
Filete ruso a la plancha  
Patatas asadas

Fruta de temporada

## MIÉRCOLES

**3** Kcal 640 HC 89 Lip 20 Prot 27

Crema de zanahoria natural  
Escalope de pollo empanado  
Arroz pilaf

Fruta de temporada

**10** Kcal 559 HC 69 Lip 18 Prot 31

Sopa de pistones  
Albóndigas de ternera en salsa rubia  
Salteado de verduritas dado  
Yogur

**17** Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de cocido  
Cocido tradicional

Fruta de temporada

**24** Kcal 640 HC 89 Lip 20 Prot 27

Lentejas estofadas con arroz integral y verduritas  
San Jacobo de jamón y queso  
Ensalada de tomate y cebolla  
Fruta de temporada

## JUEVES

**4** Kcal 720 HC 95 Lip 25 Prot 26

Lentejas a la hortelana  
Tortilla de patata  
Salteado bicolor de guisantes y zanahoria  
Fruta de temporada

**11** Kcal 542 HC 85 Lip 13 Prot 21

Arroz blanco con tomate frito  
Filete de merluza en salsa de manzana  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**18** Kcal 649 HC 87 Lip 20 Prot 27

Fusilli integrales con salsa de tomate casera  
Filete de lengüadina Orly  
Ensalada  
Fruta de temporada

**25** Kcal 631 HC 97 Lip 20 Prot 17

Crema de Vichy  
Arroz con tomate y huevo frito

Fruta de temporada

## VIERNES

**5** Kcal 592 HC 87 Lip 13 Prot 32

Macarrones con salsa de queso  
Filete de abadejo con salsa de tomate y albahaca  
Ensalada  
Fruta de temporada

**12** Kcal 574 HC 69 Lip 21 Prot 26

Crema Alicia  
Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

**19 JORNADA IMPERIO ROMANO**

Lentejas con falso Garum  
Pollo al estilo Vardano

Tiropatina/flan



**26** Kcal 680 HC 83 Lip 23 Prot 33

Sopa de lluvia  
Carrillera de cerdo en salsa  
Patatas fritas

Yogur



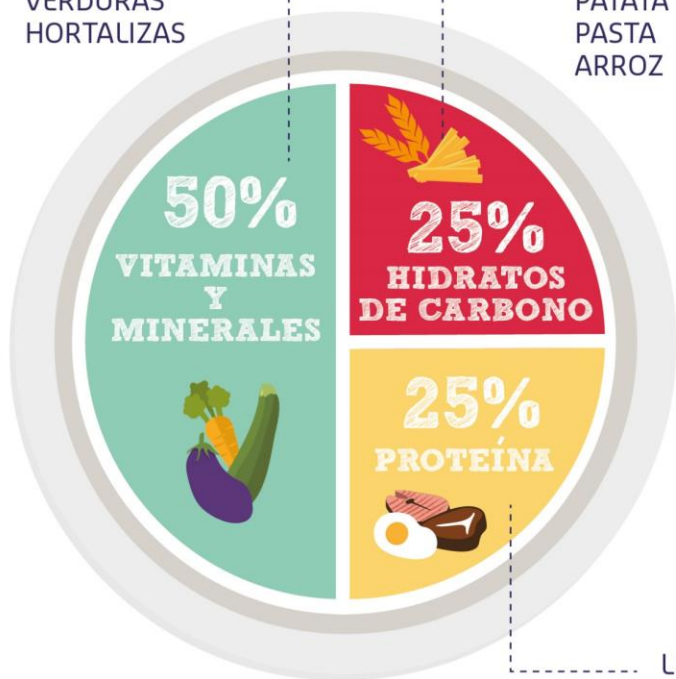


# EQUILIBRA TU CENA



VERDURAS  
HORTALIZAS

PATATA  
PASTA  
ARROZ



## SI HAS COMIDO:

## ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

