

# MENÚ GENERAL

Octubre 2024 - Menú Especial - SIN HUEVO



|   | 1   | 2   | 3   | 4  |
|---|---|---|---|--|
|   | <p>Crema de verduras/Menestra de verduras (T12, T6, T9)<br/>Albóndigas de la abuela (12, 6, T10, T12, T13, T6, T9)<br/>Patatas dado<br/>Fruta, pan y agua</p> | <p>Alubias pintas estofadas<br/>Cinta de lomo adobada a la plancha<br/>Pisto manchego (pisto)<br/>Fruta, pan y agua</p>   | <p>Arroz con pollo (T12, T6, T9)<br/>Merluza a la gaditana (1, 4, T14, T2)<br/>Ensalada de tomate y maíz<br/>Fruta, pan y agua</p>                    | <p>Judías verdes rehogadas<br/>Filete de pavo braseado a la plancha<br/>Ensalada mixta (12)<br/>Fruta/yogur, Pan y agua (1, T6)</p>  |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11   |
| <p>Paella (12, 14, 2, T10, T12, T13, T2, T4, T6, T9)<br/>Lenguadina a la andaluza (1, 14, 2, 4)<br/>Ensalada de tomate (12)<br/>Fruta, pan y agua</p> | <p>Lentejas campesinas (12)<br/>Hamburguesa (vacuno) a la plancha<br/>Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos)<br/>Fruta, pan y agua</p>             | <p>Patatas guisadas con magro (12, T12, T6, T9)<br/>Abadejo con tomate (1)<br/>Calabacines en fritura (Sin Huevo) (1, T14, T2, T4, T7)<br/>Fruta, pan y agua</p>            | <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br/>Cocido completo (T12, T6, T9)<br/>Fruta, pan y agua</p>   | <p>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon<br/>Filete de pollo a la plancha<br/>Patatas dólar<br/>Fruta/yogur, Pan y agua (1, T6)</p>                      |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18   |
| <p>Brócoli rehogado<br/>Cinta de Sajonia a la plancha con tomate frito<br/>Cuscús con verduras (1)<br/>Fruta, pan y agua</p>                          | <p>Arroz tres delicias (Sin huevo) (12, 2, T12, T6, T9)<br/>Merluza en salsa verde (4, T14, T2)<br/>Patatas panaderas (12)<br/>Fruta, pan y agua</p>          | <p>Crema de calabaza (T12, T6, T9)<br/>Fingers de pollo con salsa barbacoa (1, 10, 6)<br/>Fruta/yogur, Pan y agua (1, T6)</p>   | <p>Alubias blancas con verduras y chorizo<br/>Filete de mujol a la romana (Sin Huevo) (1, 14, 2, 4)<br/>Ensalada mixta (12)<br/>Fruta, pan y agua</p> | <p>**Sopa de picadillo (Sin Huevo) (T12, T6, T9)<br/>Filete de ternera a la plancha<br/>Asadillo de pimientos<br/>Fruta, pan y agua</p>                                      |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25   |
| <p>Lentejas a la antigua<br/>Merluza a la plancha (4, T14, T2)<br/>Ensalada de la huerta<br/>Fruta, pan y agua</p>                                    | <p>Crema de calabacines (T12, T6, T9)<br/>Chuleta de cerdo a la plancha<br/>Patatas dado<br/>Fruta, pan y agua</p>  | <p>**Espirales con tomate (Pasta sin huevo)<br/>Filete de pollo a la plancha<br/>Ensalada de lechuga (12)<br/>Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almíbar, pan y agua</p>  | <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br/>Cocido completo (T12, T6, T9)<br/>Fruta, pan y agua</p>   | <p>Patatas a la marinera (12, 14, 2, 4, T14, T2, T4)<br/>Croquetas con jamón (Sin huevo) (T14, T2, T4)<br/>Ensalada de tomate y maíz<br/>Fruta/yogur, Pan y agua (1, T6)</p> |
| 28  | 29  | 30  | 31  |  |
| <p>Crema de verduras/Menestra de verduras (T12, T6, T9)<br/>**Merluza a la marinera<br/>Patatas cocidas (12)<br/>Fruta, pan y agua</p>                | <p>Guisantes con jamón<br/>Cinta de Sajonia a la plancha con tomate frito<br/>Ensalada de tomate (12)<br/>Fruta, pan y agua</p>                               | <p>Macarrones a la boloñesa (Pasta sin huevo) (T10, T12, T3, T6, T9)<br/>Gallo a la madrileña (Sin huevo) (1, 2, T14, T4)<br/>Ensalada mixta (12)<br/>Fruta, pan y agua</p> | <p>Judías verdes rehogadas<br/>Pollo al ajillo/asado (12)<br/>Arroz integral (T12, T6, T9)<br/>Fruta/yogur, Pan y agua (1, T6)</p>                    |  |

# Pautas para una cena equilibrada



- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe 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.
- Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
- El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.
- Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.
- Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día, intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.
- No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.



## Menús especiales

Los menús especiales son: **Sin gluten, sin huevo, sin leche, sin legumbres o sin pescado.**

En estos menús se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan estos alimentos.

