

# MENÚ

Noviembre 2024



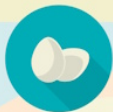
## ESPECIAL SIN LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1	VIERNES
				<b>FESTIVO</b>	
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
Lentejas estofadas (12, 19, T6) Tortilla de calabacín (3) Asadillo de pimientos y ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Tallarines tres delicias (1, 12, 19, 2, 3, T10, T3, T6) Merluza a la gallega (4, T14, T2) Patatas cocidas (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabaza (T12, T6, T9) Taquitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Verduras salteadas (sin alérgenos) Fruta, pan y agua (1, T6)	Brócoli rehogado Albóndigas a la antigua con patatas dado (12, 19, 6, 9, T10, T12, T13, T6, T9) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, T6)	
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	
Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con pavo (19, T12, T6, T9) Croquetas con jamón (sin alérgenos) Ensalada de la huerta (12) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, T6)	Arroz con tomate (T12, T6, T9) Lenguadina a la molinera (1, 3, 4, T10, T11, T14, T2, T6) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias blancas con verduras y chorizo (19) Huevos revueltos con atún y tomate (sin lácteos) (3, 4) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa Juliana (1, 9, T10, T12, T3, T6, T9) Pollo a la crema (sin lácteos) (1, 12, T3) Calabacines en fritura (Sin lácteos) (1, T14, T2, T4) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de verduras (19, T12, T6, T9) Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	
Lentejas de la abuela (12, 19, T6) Bacalao a la madrileña (1, 3, 4, T14, T2) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espaguetis con verduras y salsa de tomate (1, 19, T10, T12, T3, T6) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabacines/ Menestra de Verduras (T12, T6, T9) Hamburguesa (vacuno) a la plancha (12, T10, T11) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)	Coliflor rehogada Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, T6)	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	
Espirales a la napolitana (1, T10, T3, T6) Filete abadejo a la gaditana (1, 4, T14, T2) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias pintas estofadas (12, 19) Tortilla de patata (3) Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)	Judías verdes rehogadas (19) Cinta de lomo a la plancha Cuscús con verduras (1, 19) Fruta, pan y agua (1, T6)	Arroz con verduras (19, T10, T12, T13, T6, T9) Merluza a la romana (1, 3, 4, T14, T2) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de zanahorias (T12, T6, T9) Hamburguesa (vacuno) a la plancha (12, T10, T11) Patatas fritas Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, T6)	

# 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.

