

MENÚ

Noviembre 2024



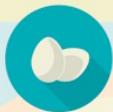
ESPECIAL SIN LEGUMBRES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | 1 | VIERNES |
|--|--|--|--|--|----------------|
| | | | | FESTIVO | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | VIERNES |
| Espinacas rehogadas Tortilla de calabacín (3) Asadillo de pimientos y ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6) | Tallarines tres delicias (sin legumbre) (12, 2, 3, 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 (sin garbanzos) (1, T10, T12, T3, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6) | Crema de calabaza (T12, T6, T9) Taquitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Tempura de verduras (1, T10, T14, T2, T4, T6, T7) Fruta, pan y agua (1, T6) | Brócoli rehogado Albóndigas a la antigua (Sin legumbres) (12, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Patatas dado Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | VIERNES |
| Espinacas rehogadas Croquetas con jamón (1, 3, 7, T14, T2, T4, T6, T9) Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, 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) | Brócoli rehogado Huevos revueltos con atún y tomate (3, 4, 7) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6) | Sopa Juliana (1, 9, T10, T12, T3, T6, T9) Pollo a la crema (1, 12, 7) Calabacines en fritura (1, T14, T2, T4, T7) Fruta, pan y agua (1, T6) | Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) (T12, T6, T9) Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6) | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | VIERNES |
| Coliflor rehogada Bacalao a la madrileña (1, 3, 4, T14, T2) Verduras salteadas (sin alérgenos) Fruta, pan y agua (1, T6) | Espaguetis con tomate (1, T10, T3, T6) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6) | Crema de calabacines/ Menestra de Verduras (T12, T6, T9) Canelones de atún (1, 4, 7, T14, T2, T3, T6, T7) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6) | Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (sin garbanzos) (1, T10, T12, T3, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6) | Coliflor gratinada (1, 7) Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | VIERNES |
| 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) | Crema de calabacines (T12, T6, T9) Tortilla de patata (3) Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6) | Crema de zanahorias (T12, T6, T9) Cinta de lomo a la plancha Verduras salteadas (sin alérgenos) Fruta, pan y agua (1, T6) | Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) (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 con queso (12, 7, T10, T11) Patatas fritas Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, 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.

