

# MENÚ

Noviembre 2024



## ESPECIAL SIN LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1	VIERNES
				<b>FESTIVO</b>	
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>VIERNES</b>
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)	
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>VIERNES</b>
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)	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>VIERNES</b>
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)	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>VIERNES</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)	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.

