

MENÚ

Noviembre 2024



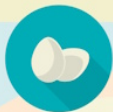
ESPECIAL SIN PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1	VIERNES
				FESTIVO	
4	5	6	7	8	
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 (Sin Marisco, Sin Pescado) (1, 19, 3, T10, T3, T6) Filete de ternera a la plancha 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) Filete de pavo braseado a la plancha 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/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
11	12	13	14	15	
Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con pavo (19, T12, T6, T9) Croquetas con jamón (sin alérgenos) Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Arroz con tomate (T12, T6, T9) Filete de ternera asado (T12, T6, T9) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias blancas con verduras y chorizo (19) Huevos revueltos con jamón y tomate (3, 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 a la plancha 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)	
18	19	20	21	22	
Lentejas de la abuela (12, 19, T6) Cinta de lomo adobada a la plancha 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 gratinada (1, 7) Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
25	26	27	28	29	
Espirales a la napolitana (1, T10, T3, T6) Filete de ternera a la plancha 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) Filete de pollo a la plancha 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.

