

MENU NOVIEMBRE

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS 5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS 13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DIARIA.



i

Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067

MENÚ

NOVIEMBRE 2019

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p style="text-align: center;"><u>4 NOVIEMBRE</u></p> <p>Sopa de pollo (1,2,3,9) San jacobos (1,2,3,7) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (357) H (52) L (11) P (33)</u> Cena: crema de calabaza + yogur</p> | <p style="text-align: center;"><u>5 NOVIEMBRE</u></p> <p>Patatas Riojana Merluza a la romana (1,3,4) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (408) H (61) L (5) P (41)</u> Cena: tortilla de calabacín + yogur</p> | <p style="text-align: center;"><u>6 NOVIEMBRE</u></p> <p>Crema de calabacín (2) Muslo de pollo(12) con patatas Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (355) H (42) L (6) P (36)</u> Cena: salmón a la plancha + berenjena + fruta</p> | <p style="text-align: center;"><u>7 NOVIEMBRE</u></p> <p>Arroz con tomate Bacalao (1,3,4) en salsa Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (480) H (77) L (8) P (34)</u> Cena: huevo relleno de guacamoles + fruta</p> | <p style="text-align: center;"><u>8 NOVIEMBRE</u></p> <p>Alubias blancas Salchichas (1,3,7,12)con ensalada Pan blanco(1) Yogurt</p> <p><u>Kcal (418) H (61) L (7) P (34)</u> Cena: pulpo a la gallega + fruta</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>11 NOVIEMBRE</u></p> <p>Lazos tricolor (1,2,3) Tortilla francesa (3) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (458) H (66) L (7) P (42)</u> Cena: revuelto de setas + fruta</p> | <p style="text-align: center;"><u>12 NOVIEMBRE</u></p> <p>Menestra Albóndigas jardinera (1,2,7) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (419) H (72) L (6) P (34)</u> Cena: lenguado al horno + champiñones + yogur</p> | <p style="text-align: center;"><u>13 NOVIEMBRE</u></p> <p>Alubias pintas Empanadillas de bonito (1,2,3,4) Pan integral (1) Yogurt</p> <p><u>Kcal (385) H (45) L (11) P (22)</u> Cena: tosta de tomate y jamón +fruta</p> | <p style="text-align: center;"><u>14 NOVIEMBRE</u></p> <p>Coliflor con patatas Pechuga de pollo (3) con champiñones Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (472) H (66) L (7) P (44)</u> Cena: menestra de verduras + fruta</p> | <p style="text-align: center;"><u>15 NOVIEMBRE</u></p> <p>Crema de calabacín Limanda (1,3,4) con ensalada Pan blanco (1) Yogurt</p> <p><u>Kcal (295) H (42) L (9) P (15)</u> Cena: yogur natural + avena + pistachos</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>18 NOVIEMBRE</u></p> <p>Arroz con tomate Rabas empanadas (1,2,3,4,5,7,12,14) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (414) H (77) L (6) P (28)</u> Cena: brócoli salteado con atún + fruta</p> | <p style="text-align: center;"><u>19 NOVIEMBRE</u></p> <p>Sopa de pescado (1,3,4,5,9,14) Escalope de ternera (1,2,7,9) Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (493) H (78) L (9) P (36)</u> Cena: ensalada de aguacate, langostinos y mango</p> | <p style="text-align: center;"><u>20 NOVIEMBRE</u></p> <p>Judías verdes Muslo de pollo asado(12) con rodajas de tomate Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (353) H (47) L (6) P (35)</u> Cena: tortilla de espárragos + fruta</p> | <p style="text-align: center;"><u>21 NOVIEMBRE</u></p> <p>Lentejas con chorizo Bacalao (1,3,4) con ensalada Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (499) H (65) L (16) P (32)</u> Cena : fajita de pollo y verduras +fruta</p> | <p style="text-align: center;"><u>22 NOVIEMBRE</u></p> <p>Purrusalda Fte. De Lomo (1,2,3) en salsa verde Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (401) H (65) L (5) P (28)</u> Cena: tortilla de espárragos +fruta</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>25 NOVIEMBRE</u></p> <p>Puré de verduras Tortilla de patatas (3) con rodajitas de tomate Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (300) H (35) L (8) P (16)</u> Cena: mejillones con tomate + fruta</p> | <p style="text-align: center;"><u>26 NOVIEMBRE</u></p> <p>Garbanzos con verduras Pechuga de pollo (1,3) con champiñones Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (466) H (66) L (7) P (49)</u> Cena: dorada a la plancha + trigueros + fruta</p> | <p style="text-align: center;"><u>27 NOVIEMBRE</u></p> <p>Guisantes con jamón Merluza (1,3,4)albardada Pan integral (1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (294) H (40) L (4) P (28)</u> Cena: hamburguesa de calabacín + yogur</p> | <p style="text-align: center;"><u>28 NOVIEMBRE</u></p> <p>Macarrones con tomate (1,3) Hamburguesa de ternera con tomate (1,2,3,7,12) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (416) H (71) L (6) P (32)</u> Cena: sopa de verduras + yogur</p> | <p style="text-align: center;"><u>29 NOVIEMBRE</u></p> <p>Alubias blancas estofadas con verduras Croquetas de jamon (1,3,4) con tomate Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (467) H (64) L (7) P (42)</u> Cena: tortilla de patata + ensalada de tomate + fruta</p> |