

MENU NOVIEMBRE

<p style="text-align: center;"><u>2NOVIEMBRE</u></p> <p style="text-align: center;">FESTIVIDAD DÍA DE TODOS LOS SANTOS</p>	<p style="text-align: center;"><u>3NOVIEMBRE</u></p> <p>Guisantes con jamón Albóndigas (1,2,7) a la jardinera Pan blanco (1) Yogurt</p> <p><u>Kcal (387) H (57) L(5) P (38)</u></p> <p>Cena: ensalada de aguacate, granada y pulpo + yogur natural</p>	<p style="text-align: center;"><u>4NOVIEMBRE</u></p> <p>Arroz con verduras y tomate Muslo de pollo(12) asado Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (505) H (82) L(12) P (32)</u></p> <p>Cena: trucha a la plancha + berenjena a la plancha + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>5NOVIEMBRE</u></p> <p>Garbanzos con verduras Halibut (1,3,4) en salsa Pan integral (1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (392) H (59) L(5) P (39)</u></p> <p>Cena: tortilla de calabacín + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>6 NOVIEMBRE</u></p> <p>Sopa de pescado (1,3,4,5,9) Croquetas de jamón (1,2,3,7) con ensalada Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (452) H (75) L(8) P (29)</u></p> <p>Cena: brocheta de pollo y verduras</p>
<p style="text-align: center;"><u>9NOVIEMBRE</u></p> <p>Lentejas a la jardinera Salchichas de Frankfurt (1,3,7) con patatas Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (475) H (69) L (7) P (46)</u></p> <p>Cena: crema de calabaza con crujiente de jamón y piñones + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>10NOVIEMBRE</u></p> <p>Alubias blancas con chorizo Merluza a la romana (1,3,4) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (396) H (58) L (7) P (38)</u></p> <p>Cena: lombarda con manzana y nueces + yogur natural</p>	<p style="text-align: center;"><u>11NOVIEMBRE</u></p> <p>Crema de verduras (2) Pechuga de pollo (1) con patatas Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (361) H (48) L (6) P (35)</u></p> <p>Cena: tostada integral con humus y pimientos asados + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>12NOVIEMBRE</u></p> <p>Tallarines con queso (1,2,3) Tortilla de patata (3) con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (409) H (71) L(11) P (13)</u></p> <p>Cena: dorada a la plancha con setas + yogur natural</p>	<p style="text-align: center;"><u>13NOVIEMBRE</u></p> <p>Judías verdes Escalope de ternera (1,2) con champiñones Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (288) H (39) L(5) P (29)</u></p> <p>Cena: huevos rellenos de pisto y atún + yogur natural</p>
<p style="text-align: center;"><u>16NOVIEMBRE</u></p> <p>Coliflor rehogada Albóndigas (1,2,7) a la jardinera Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (400) H (61) L(5) P (38)</u></p> <p>Cena: revuelto de setas y gambas + yogur natural</p>	<p style="text-align: center;"><u>17NOVIEMBRE</u></p> <p>Arroz con tomate Bacalao (1,3,4) rebozado Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (489) H (79) L (8) P (35)</u></p> <p>Cena: fajitas de pollo y verduras +naranja</p>	<p style="text-align: center;"><u>18NOVIEMBRE</u></p> <p>Menestra de verduras Ragout (1) de cerdo guisado Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (375) H (46) L(6) P (36)</u></p> <p>Cena: quínoa con verdura y langostinos</p>	<p style="text-align: center;"><u>19NOVIEMBRE</u></p> <p>Sopa de estrellas (1,3,9) Muslo de pollo asado(12) con rodajas de tomate Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (346) H (40) L (9) P (25)</u></p> <p>Cena: salmón al papillon + yogur natural</p>	<p style="text-align: center;"><u>20NOVIEMBRE</u></p> <p>Garbanzos con espinacas Merluza (1,3,4) en salsa verde Pan blanco (1) Yogurt</p> <p><u>Kcal (377) H (56) L(5) P (36)</u></p> <p>Cena: coliflor gratinada con patata y queso + yogur natural</p>
<p style="text-align: center;"><u>23NOVIEMBRE</u></p> <p>Patatas Riojana Hamburguesa de ternera(1,7) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (485) H (76) L(12) P (26)</u></p> <p>Cena: crema de calabacín + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>24NOVIEMBRE</u></p> <p>Lentejas con verduras Bacalao (1,3,4) con tomate Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (390) H (59) L(5) P (39)</u></p> <p>Cena : huevo frito + ensalada + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>25NOVIEMBRE</u></p> <p>Judías verdes Pechuga de pollo (1) con patatas Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (361) H (44) L(7) P (35)</u></p> <p>Cena: arroz 3 delicias casero + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>26NOVIEMBRE</u></p> <p>Macarrones con chorizo (1,3) Tilapia rebozada (1,3,4) con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (469) H (78) L(6) P (35)</u></p> <p>Cena: tempura de verduras + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>27NOVIEMBRE</u></p> <p>Crema de calabacín San Jacobo (1,2,3,7) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (347) H (45) L (10) P (18)</u></p> <p>Cena: sopa de verduras y pollo + fruta</p>

30 NOVIEMBRE

Sopa de pollo (1,3)
Lomo (1,2,7)en salsa de tomate
Pan blanco (1)

Fruta

Kcal (333) H (42) L (9) P (25)

Cena: pollo salteado con verduras +
fruta

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 DURANTE LA COMIDA

Catering García

info@cateringgarcia.com

Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067